Lo Conte
Le Farine Magiche®
...quelle che profumano di grano
Le Farine Magiche
Fatte bene, per far bene.
Lo Conte
Le Farine Magiche
Farina tipo "00"
Milleusi
PER TUTTE LE PREPARAZIONI
Lo Conte

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock, StockFood
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale *febbraio*

L'altro giorno ci trovavamo a sfogliare l'ultima fatica di Allan Bay, condivisa con Paola Salvatori, e intitolata "La nuova cucina italiana", il cui assunto è che "per cucina italiana si intende ciò che oggi mangiano gli italiani". È risaputa l'autorevolezza degli autori nel cogliere i *trend* dell'universo gastronomico, ed è indubbio che la cucina italiana nell'ultimo decennio sia cambiata e stia tuttora cambiando, e noi non staremo a esaminarne le cause. A noi invece è venuta la curiosità di verificarlo; così ci siamo resi conto che, in questo numero, le ricette del servizio di *cover* - aventi come oggetto il **formaggio** - provengono per almeno la metà da oltre confine; che il protagonista delle ricette del benessere è un frutto tropicale, la **papaya** (che peraltro sta diventando oggetto di coltura anche in Italia); che 4 ricette su 5 della rubrica Classica con brio dedicata al **pollo fritto**, provengono dall'Asia e dalle Americhe. Le altre rubriche di questo mese hanno radici italiche, talune obbligatoriamente (Italia a tavola, con gli **spezzatini**, e Ricette di una volta, con le **patate**), altre per caso, ma comunque sia la percentuale di novità è decisamente maggiore di quella che avremmo riscontrato anni fa.
Come siamo arrivati a questo non è importante (web, viaggi, contaminazione etnica, migrazioni ecc.); ma è importante che ci siamo arrivati; così come è importante che l'esplorazione gastronomica sia sempre dinamica, in divenire, sia essa rivolta verso nuove frontiere tecniche (nuove tipologie di cottura), estetiche (combinazioni di sapori, *food pairing*) o socioeconomiche (coltivazioni e allevamenti ecosostenibili, e via dicendo).
Ed essere coinvolti in questo costante divenire ci fa sentire vivi e ci appassiona sempre più al nostro lavoro.
Buona lettura
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Cotto e mangiato

Sommario

febbraio

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

Cotto e
< mangiato >
MAGAZINE
marzo 2022
zampediverse
2 funzioni in 1 gadget
imperdibile
SIGILLA SACCHETTI 2 IN 1
Dotato di una doppia funzione, può essere usato sia per sigillare che per aprire i sacchetti.
SIGILLA
APRE
RIVISTA + SIGILLA SACCHETTI 2 IN 1
solo
9,99€
Pratico nell'utilizzo e comodo da riporre grazie al gancio rimovibile, il "sigilla sacchetti 2 in 1" permette di aprire e sigillare qualsiasi sacchetto in plastica con un unico semplice gesto!
Basta inserire l'estremità aperta della busta all'interno dello strumento, farla scivolare lungo il lato da chiudere e, grazie al calore, verrà sigillata ermeticamente.
Dalle dimensioni ridotte (circa 15 x 4 cm), è utilissimo per conservare gli alimenti!
dal 1° marzo
in edicola con la rivista

Prodotti di stagione *febbraio*

Nei mesi freddi dell'anno, l'orto ci suggerisce come fare il pieno di vitamine con frutta e verdure salutari: ecco gli spunti per fare la spesa questo mese

FRUTTA

Arance, Avocado, Banane, Limone, Mandarini, Mandaranci

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Finocchi, Insalata, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Verza

PESCE

Alici, Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cozze, Fasolari, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Ombrine, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Polpi, Razze, Rombi, Saraghi, Sardine, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 1° marzo

IN COVER

Gnocchi

Cibo antichissimo, preparato con differenti ingredienti base (dalle diverse farine alle patate o verdure varie, fino al pane secco) e condito in altrettanti innumerevoli modi, rappresenta tradizionalmente un piatto ricco, gustoso, irresistibile!

COLTO E MANGIATO

Spinaci

Freschi in insalata, cotti al vapore o in padella, serviti da soli o come saporito ripieno, sono tantissimi gli impieghi in cucina di questo prezioso ortaggio, un alimento ricco di proprietà salutari per l'organismo.

SVUOTAFRIGO

Latticini

Panna, latte, yogurt... Sono tra i classici ingredienti che possono avanzare in frigorifero, ma possono essere anche altrettanto essenziali per realizzare ricette anti-spreco, veloci da preparare e deliziose!

IN ALLEGATO

Gadget imperdibile 2 in 1

Pratico e comodo da riporre, il "sigilla sacchetti 2 in 1" apre e sigilla qualsiasi sacchetto in plastica con un unico semplice gesto. Dalle dimensioni ridotte (circa 15 x 4 cm), è utilissimo per conservare gli alimenti. Da non perdere!

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Formaggi

20 RICETTE IN CUI IL FORMAGGIO È PROTAGONISTA, E IN CUI IL SUO SAPORE, PIÙ O MENO DELICATO O PUNGENTE, VIENE ESALTATO DA ACCOMPAGNAMENTI SEMPLICI O RACCHIUSO IN UN "INVOLUCRO" CROCCANTE, DA ROMPERE PER SCOPRIRE UN CUORE MORBIDO, CALDO E FILANTE ALL'INTERNO. VI PROPONIAMO UNA CARRELLATA DI RICETTE FACILMENTE REALIZZABILI NON TRADIZIONALI, INSOLITE O INCONSUETE, MIRATE SULL'ORIGINALITÀ E SULL'EFFETTO SORPRESA DEL FORMAGGIO, NELLE SUE INNUMEREVOLI QUALITÀ, FORME E CONSISTENZE

ORIGINI DEL FORMAGGIO
Leggenda vuole che un mercante arabo, dovendo attraversare il deserto, portasse con se diversi alimenti, tra cui il latte fresco contenuto in un contenitore realizzato con lo stomaco di una pecora. Il lungo viaggio, il caldo ed il continuo movimento acidificarono il latte dando luogo alla cagliata e al primo formaggio! Furono gli Etruschi, e poi i romani, a mettere a punto le tecniche di caseificazione che costituiscono ancora oggi la base di partenza per la conservazione e la produzione dei formaggi: latte, sale, calore e caglio

Khachapuri

FACILE | 30 MIN | 10MIN | 20 MIN

Per questa ricetta tipica della cucina georgiana Il ripieno viene realizzato solitamente con il formaggio *sulguni*, che potete sostituire con il taleggio, la provola o altre tipologie di formaggio adatto "a filare"

ingredienti per 2 persone

impasto per pizza già pronto **350 g**
mozzarella scolata e grattugiata **100 g**
taleggio **80 g** (o provola)
tuorlo **1**
prezzemolo fresco tritato (o erba cipollina)
pepe
olio E.V.O.

Stendete l'impasto dandogli una forma ovale: tirate delicatamente le due estremità, e adagiatevi sopra la mozzarella grattugiata e il taleggio tagliato a pezzi. Chiudete i bordi arrotolandoli e formando una "gondola". Cospargete la base dell'impasto con il formaggio restante.

Cuocete il *khachapuri* in forno preriscaldato (ventilato) a 220°C per circa 15 minuti. Togliete dal forno per spennellare i bordi con l'olio, poi rimettete in forno per altri 5 minuti finché la crosta sarà croccante e il formaggio fuso sarà leggermente abbrustolito.

Adagiate il tuorlo al centro del ripieno, e servite con una macinata di pepe e prezzemolo fresco tritato, o erba cipollina, a piacere.

la variante: con carne

Potete arricchire il ripieno di formaggio con l'aggiunta di pancetta affumicata, salame ungherese a dadini o salsiccia.

Pane lievitato dalla forma tonda, diffuso in Asia Centrale e Meridionale, Iran ed altre parti del Medio Oriente, ottimo per accompagnare *curry* e stufati

Pane naan *al formaggio*

ingredienti per 4 persone

farina 00 **350 g**
lievito di birra **7 g**
yogurt bianco **125 g**
acqua **80 ml**
olio E.V.O. **20 g**
sale **4 g**
formaggio fresco spalmabile **250 g**

Setacciate la farina in una ciotola, aggiungete il sale, l'olio e lo yogurt.

Iniziate ad amalgamare il composto, poi versate a filo l'acqua con il lievito sciolto.

Impastate fino a quando avrete ottenuto un panetto liscio e omogeneo, (per questo procedimento potete utilizzare anche la planetaria).

Fate lievitare l'impasto per 2 ore, coperto con la pellicola alimentare e un panno da cucina.

Dividete l'impasto in 4 parti uguali, stendete ogni parte con il mattarello e disponete al centro un paio di cucchiai di formaggio fresco spalmabile. Richiudete i lembi, sigillate bene e stendete nuovamente il pane con il mattarello.

Scaldate un filo d'olio in una padella e poi cuocete il pane 2 minuti per lato con il coperchio. Il pane *naan* dovrà risultare gonfio e dorato. Gustate subito ben caldo e filante.

Pagnotta *ripiena di fontina*

ingredienti per 4 persone

pagnotta **1**
prezzemolo fresco q.b.
aglio **2 spicchi**
fontina a dadini **70 g**
burro fuso q.b.

Mescolate in una ciotola i dadini di fontina con il prezzemolo e l'aglio tritato finemente; tenete da parte.

Tagliate la pagnotta praticando delle incisioni, sia nel senso orizzontale che verticale, in modo da ottenere una superficie a scacchiera.

Farcite il pane con la Fontina, il prezzemolo e l'aglio. Spennellate la superficie del pane con il burro fuso.

Avvolgete la pagnotta in un foglio di alluminio e infornatela nel forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti.

Estraete la pagnotta, togliete il foglio di alluminio e rimettete in forno per altri 10 minuti. Portate la pagnotta ripiena subito in tavola ben calda.

la variante:

Pagnotta al formaggio fuso e salumi

Potete arricchire la pagnotta con salumi a dadini, per esempio pancetta o speck

Torta o triangoli di pasta fillo ripieni di feta e altri ingredienti tipici, è una ricetta tradizionale della cucina greca

Tiropita

ingredienti per 4 persone

pasta fillo **fogli 12**
feta **200 g**
ricotta **200 g**
uovo **1**
latte **50 ml**
timo fresco foglie q.b.
olio E.V.O.

Amalgamate in una ciotola la ricotta con la feta sbriciolata, l'uovo sbattuto e il latte. Aggiungete il timo tritato finemente e mescolate con un cucchiaio.

Stendete su un piano di lavoro la pasta fillo, oliate il primo foglio con l'aiuto di un pennello, sovrapponete un altro foglio, oliate anche questo e posizionate sopra l'ultimo foglio.

Tagliate con una rotella o un coltello la pasta fillo in strisce, larghe in base a quanto grandi volete realizzare le *tiropita*.

Aggiungete un cucchiaio di ripieno e iniziate a piegare la pasta fino a ottenere la forma di triangolo. Chiudete bene i bordi, ungendo con un po' d'olio e disponete i triangoli ottenuti su una teglia ricoperta di carta forno.

Cuocete le *tiropita* in forno caldo a 150°C per 15 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite con una salsa allo yogurt o la salsa *tzatziki*.

Camembert in crosta

ingredienti per 4 persone

camembert **1**
pasta sfoglia **rotolo 1**
uovo **1**
erbe aromatiche q.b.
pepe

Srotolate delicatamente la pasta sfoglia su un piano di lavoro. Ponete al centro il *camembert* e avvolgete la sfoglia intorno al formaggio senza coprirlo.

Spennellate la superficie con l'uovo e cospargete la superficie

con le erbe aromatiche e il pepe.

Cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti. Servite subito in tavola, intingendo i pezzetti di sfoglia direttamente nel *camembert* filante.

la variante:

Potete sostituire il *camembert* con il *brie*, tomini o formaggi a pasta molle con crosta sottile edibile.

Tipici dell'America Latina e delle Filippine, le *empanadas* sono dei fagottini di pasta ripieni di verdure, formaggi e carne

Empanadas
con gorgonzola e porri

ingredienti per 18 pezzi

per l'impasto
farina 00 **200 g**
acqua tiepida **70 g**
strutto o burro non salato **50 g**
aceto di vino bianco **5 ml**
sale

per il ripieno
porri **200 g**
gorgonzola dolce **200 g**
olio E.V.O.
sale

per la frittura
olio di semi di girasole q.b.

Per l'impasto

Ponete la farina nella ciotola della planetaria, aggiungete lo strutto, il sale e l'aceto.

Versate l'acqua tiepida e impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Formate una palla e lasciate riposare l'impasto in frigorifero per 30 minuti.

Per il ripieno

Mondate i porri e tagliateli a rondelle. Scaldate l'olio in una padella, soffriggete i porri per 5 minuti o fino a doratura.

Trasferite i porri in una ciotola, aggiungete il gorgonzola tagliato a cubetti, mescolate e tenete da parte.

Stendete l'impasto fino a uno spessore di 1,5 mm e ricavate 18 dischi con un coppapasta del diametro di 12 cm.

Aggiungete al centro di ogni disco un cucchiaio di ripieno, ripiegate il disco a metà e premete bene i bordi con le dita per sigillarli, poi fate delle pieghe per formare il tipico cordoncino che caratterizza le *empanadas*. Potete anche sigillare il bordo con i rebbi della forchetta.

Scaldate abbondante olio di semi, friggete un paio di pezzi alla volta per 4-5 minuti.

Scolate le *empanadas* quando saranno belle dorate e trasferitele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite subito, calde e filanti.

Grilled cheese *sandwich*

ingredienti per 4 persone

pane bianco in cassetta **8 fette**
cheddar a pasta bianca **160 g**
burro a temperatura ambiente q.b.

Imburrate le fette di pane solo da un lato. Grattugiate il *cheddar* con una grattugia dai fori larghi e distribuitelo abbondantemente su 4 fette di pane, dal lato non imburrato. Chiudete con l'altra fetta di pane, lasciando la parte imburrata verso l'esterno.

Scaldate bene una padella antiaderente su fuoco moderato e adagiate un *sandwich* alla volta. Coprite con un coperchio e attendete un paio di minuti. Girate il *sandwich*, pressatelo leggermente, coprite di nuovo con il coperchio e cuocete ancora per 1 minuto. Quando il formaggio sarà completamente fuso il *sandwich* sarà pronto.

Trasferitelo su un tagliere e dividetelo a metà. Gustatelo ben caldo e filante.

Tomini

ingredienti per 4 persone

tomini **4**
pangrattato **6 cucchiai**
semi di peperoncino **4 cucchiai**
uova **2**
sale
olio di semi di arachide q.b.
per friggere
basilico fresco qualche foglia

Sgusciate le uova in una ciotola e sbattetele con una forchetta.

Unite in un'altra ciotola il pangrattato, i semi di peperoncino, salate leggermente.

Prendete i tomini e passateli prima nelle uova sbattute, poi nella ciotola con il pangrattato e i semi di peperoncino. Ripetete l'operazione una seconda volta per creare una panatura spessa e omogenea. Ponete i tomini impanati coperti con un foglio di pellicola trasparente in freezer per circa 10 minuti.

Friggete i tomini impanati in una pentola con abbondante olio ben caldo, girandoli continuamente.

Estraete i tomini quando risulteranno dorati, scolateli e metteteli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite caldi, guarnendo con qualche foglia di basilico fresco.

Piatto a base di patate tipico della tradizione culinaria francese, originario dell'antica provincia del Delfinato

Gratin *dauphinois*

ingredienti per 4 persone

patate **750 g**
latte intero **330 ml**
panna fresca liquida **175 ml**
uova **3**
groviera o fontina **180 g**
burro q.b.
aglio **1 spicchio**
sale
pepe nero
noce moscata q.b.

Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a fettine sottili con una mandolina. Grattugiate la groviera e mettetela da parte.

Fate scaldare il latte in un pentolino, quando sarà caldo aggiungete lo spicchio d'aglio tagliato a metà e la noce moscata, salate e pepate. Togliete il latte dal fuoco, eliminate lo spicchio d'aglio e lasciatelo raffreddare.

Sbattete le uova in una ciotola con la panna fresca, unite il latte fatto raffreddare in precedenza e mescolate bene. Aggiustate di sale e di pepe.

Imburrate una pirofila e distribuite uno strato di patate, copritele con una manciata di groviera e versate un po' del composto liquido di latte, uova e panna. Procedete con un altro strato di patate, groviera e ricoprite nuovamente di liquido, continuate fino a terminare tutti gli ingredienti. Completate l'ultimo strato con patate, groviera e qualche fiocchetto di burro.

Infornate nel forno preriscaldato a 180°C e cuocete per 90 minuti circa, fino a quando le patate saranno tenere e la superficie dorata. Estraete, lasciate raffreddare e servite.

Mini strudel
di formaggi e spinaci

ingredienti per 6 mini strudel

rotolo di pasta sfoglia **rettangolare 1**
uovo **1 tuorlo**

per il ripieno

spinaci lessi **400 g**
aglio **1 spicchio**
roquefort **150 g**
primosale **100 g**
olio E.V.O.
sale (facoltativo)
pepe nero

Tritate gli spinaci lessi e amalgamateli in una ciotola con lo spicchio d'aglio tritato finemente, il *roquefort* e il primosale sbriciolato. Regolate di sale, pepe e unite un filo d'olio.

Srotolate delicatamente la pasta sfoglia su un piano di lavoro tagliatela in 6 strisce e con l'aiuto di un cucchiaio mettete il ripieno al centro di ogni striscia lasciando un paio di cm dai bordi. Arrotolate le sfoglie per formare i mini strudel.

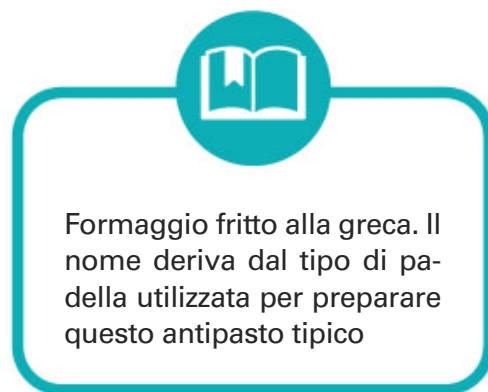
Spennellate la superficie con un tuorlo d'uovo sbattuto e cuocete in forno a 200°C per 25 minuti. Sfornate i mini strudel ben dorati, lasciate intiepidire e servite.

Saganaki
in crosta di sesamo

ingredienti per 2 persone

formaggio *halloumi* (o feta) **400 g**
uova **2**
farina 00 **30 g**
sesamo nero e bianco q.b.
olio di semi di arachide per friggere q.b.
miele q.b.
timo fresco q.b.

Mescolate insieme il sesamo nero e quello bianco in una ciotola. Passate la feta nella farina.

Formaggio fritto alla greca. Il nome deriva dal tipo di padella utilizzata per preparare questo antipasto tipico

Sbattete le uova in una ciotola, immergete il formaggio e poi passatelo nel sesamo. Disponete il formaggio impanato sulla carta forno e lasciatelo raffreddare per 10 minuti in freezer.

Friggete in olio di semi bollente per un paio di minuti fino a quando la superficie diventa dorata. Adagiate il *saganaki* su carta assorbente da cucina. Servite con il miele e decorate con il timo fresco.

la variante:

Potete sostituire il peperoncino *jalapeno* con peperone rosso e pepe di Caienna

Nachos filanti e piccanti

ingredienti per 4 persone

farina di mais gialla **250 g**
acqua tiepida **300 ml**
sale
peperoncini *jalapeno* **4**
edamer (o *gouda*, *emmental*, *fontal*) **200 g**
olio di semi di arachide q.b.

Mescolate la farina di mais con l'acqua tiepida e un pizzico di sale sciolto all'interno, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.
Ponete l'impasto in una ciotola coperta con la pellicola alimentare e lasciatelo riposare per 30 minuti.

Stendete l'impasto e spolveratelo con la farina di mais, intagliate dei cerchi con l'aiuto di un coppapasta, del diametro di circa 15 cm.

Tagliate a croce ogni cerchio e ogni spicchio in due.
Friggete gli spicchi ottenuti in poco olio di arachidi e una volta pronti, metteteli in un piatto rivestito di carta assorbente da cucina, per eliminare l'olio in eccesso.

Disponete i *nachos* in una teglia, cospargeteli di *edamer* e qualche rondella di peperoncino piccante. Ponete nel forno già caldo per un paio di minuti, fino a quando il formaggio sarà completamente sciolto. Estraete e servite subito i *nachos*, crocanti e filanti.

Salsa al Parmigiano

ingredienti per 4 persone

Parmigiano Reggiano grattugiato **200 g**
latte caldo **500 ml**
burro **50 g**
farina **50 g**

Sciogliete il burro in un pentolino e aggiungete la farina, mescolate con un cucchiaio di legno e amalgamate.

Vera a propria ricetta *jolly*, tanto semplice quanto versatile: potete condirci la pasta, gli gnocchi, le paste ripiene al forno, o usarla per arricchire le verdure cotte, crude in pinzimonio, le crespelle, oltre che servirla con salatini o crostini di pane

Versate il latte caldo e continuate a mescolare per evitare la formazione di grumi. Fate addensare, mescolando sempre, a fuoco basso. Togliete dal fuoco e aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato.

Mescolate velocemente per far sciogliere il formaggio.

Tartiflette
con pancetta e reblochon

ingredienti per 4 persone

patate **1 kg**
pancetta affumicata a listarelle **120 g**
reblochon (o taleggio, *camembert*, *brie*) **300 g**
burro **50 g**
cipolla **1**
panna fresca liquida **50 ml**
vino bianco secco **30 ml**
sale
pepe

Cuocete le patate in abbondante acqua salata per 10-15 minuti, dovranno risultare tenere ma senza sfaldarsi. Nel mentre, mondate e affettate finemente la cipolla a rondelle, ponetela in una padella antiaderente con il burro fuso e fatela cuocere a fuoco molto basso.

Sfumate con il vino bianco e proseguite la cottura fino a quando la cipolla risulterà morbida.

Lasciate raffreddare completamente le patate una volta cotte, sbucciatele e tagliatele a dadini.

Ponete in una ciotola la pancetta a listarelle e amalgamatela delicatamente con le patate, la cipolla e la panna. Regolate di sale e di pepe. Versate il composto in una pirofila e disponete una o due forme di *reblochon* in base alle dimensioni.

Infornate nel forno statico già caldo a 250°C per 15 minuti, fino a quando il formaggio sarà fuso e il composto dorato e croccante.

Sfornate la *tartiflette*, lasciatela intiepidire per qualche minuto e servitela.

Provolone *in carrozza*

FACILE | 15 MIN + 40 MIN RIPOSO IN FREEZER | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

provolone dolce **450 g**
uova **2**
latte **50 ml**
farina 00 **80 g**
pangrattato q.b.
olio di semi di arachide q.b.
sale

Tagliate il provolone a fette e ricavate dei medaglioni spessi circa 1 cm.

Sbattete le uova in un contenitore basso e largo con il latte e un pizzico di sale.

Passate i medaglioni prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato; ripetete l'operazione una seconda volta.

Ponete i medaglioni in un piatto o in una teglia, copriteli con un foglio di pellicola trasparente e trasferiteli in freezer per almeno 40 minuti.

Estraete i medaglioni dal freezer e friggeteli in abbondante olio di semi bollente fino a doratura. Scolateli con una schiumarola e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Servite ben caldi.

Muffin *con feta e broccoli*

ingredienti per 10-12 muffin

farina 00 **200 g**
latte **200 ml**
olio di semi **50 ml**
uova **2**
broccoli lessi **180 g**
feta **125 g**
Grana Padano **30 g**
lievito istantaneo per torte salate **bustina 1**
sale
pepe nero

Mettete in una ciotola la farina con il lievito, il Grana Padano, il sale e il pepe nero, mescolate e tenete da parte.

Versate in un'altra ciotola le uova e sbattetele con il latte e l'olio di semi.

Unite gli ingredienti secchi con quelli liquidi e amalgamate bene con una frusta da cucina fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiungete i broccoli a tocchetti e la feta sbriciolata.

Disponete i pirottini nell'apposita teglia e riempiteli per 2/3, poi infornateli nel forno preriscaldato ventilato a 180°C e lasciateli cuocere per 25 minuti circa. Lasciate raffreddare e servite.

Frittelle *dolci di ricotta*

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

ricotta **300 g**
uovo **1**
farina 00 **50 g**
zucchero semolato **25 g**
Marsala **1 bicchierino**
sale
olio di semi per friggere q.b.
zucchero a velo q.b.

Sbattete l'uovo con la farina in una terrina. Aggiungete un pizzico di sale, lo zucchero e il Marsala.

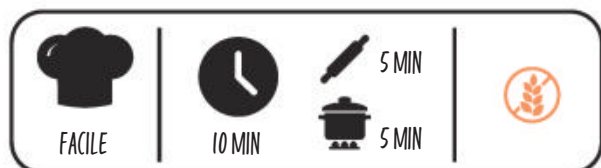
Ammorbidite la ricotta con le mani e formate delle palline, poi schiacciatele leggermente e passatele nella pastella.

Friggete le frittelle nell'olio caldo, estraetele e spolveratele con lo zucchero a velo. Servite subito ancora tiepide.

Uova strapazzate *con Asiago e tartufo*

FACILE

10 MIN

5 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

uova **8**
Asiago
(o Montasio o Stelvio) **60 g**
tartufo nero q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite il tartufo e tenetelo da parte.

Sgusciate le uova in una ciotola, salatele e pepatele, poi sbattetele leggermente e trasferitele in una padella antiaderente calda e versate un filo d'olio.

CONSIGLI PER PREPARARE LE UOVA STRAPAZZATE

- Non rompete mai le uova direttamente in padella, ma sbattetele leggermente prima in una ciotola;
- Cuocete le uova in una padella antiaderente già calda
- Le uova non vanno mescolate durante la cottura, basterà muovere la padella per non farle attaccare e bruciare

Lasciate che gli albumi si rapprendano e muovete la padella per non far attaccare le uova, possibilmente senza utilizzare il cucchiaio di legno.

Unite il formaggio e "strapazzate" il tutto.

Servite le uova strapazzate con scaglie di tartufo nero.

Zuppa al formaggio "grigio"

Potete sostituire il formaggio altoatesino con *emmental* o *cheddar*

ingredienti per 4 persone

formaggio *graukäse* **250 g**
patate **2**
panna fresca liquida **160 ml**
burro q.b.
porro **pezzetto 1**
cipolla ½
vino bianco **50 ml**
brodo vegetale **800 ml**
pane a fette q.b.
foglioline di maggiorana q.b.
sale
pepe nero

Tritate finemente la cipolla e il porro e fateli soffriggere in una casseruola con una noce di burro.

Tagliate le patate a cubetti e ponetele nella casseruola, insaporite con sale e pepe, sfumate con il vino bianco, versate il brodo vegetale caldo e lasciate cuocere.

Unite il formaggio graukäse tagliato a dadini, portate a ebollizione il composto, aggiungete la panna fresca liquida e amalgamate.

Frullate il composto con un frullatore a immersione e servite la zuppa calda con il pane a fette, foglioline di maggiorana e pepe macinato.

Il "formaggio grigio" è un prodotto alimentare tradizionale altoatesino, che viene realizzato con il latte vaccino scremato avanzato dopo la produzione del burro, è infatti un formaggio magro, con un contenuto di grassi inferiore al 2%

Pappardelle al gorgonzola e pere

ingredienti per 4 persone

pappardelle all'uovo **400 g**
gorgonzola dolce **180 g**
pere **2**
burro **40 g**
panna fresca **200 ml**
sale
pepe
noci **50 g**
Grana Padano grattugiato q.b.

Fate sciogliere il burro in una padella con il gorgonzola e le pere tagliate a tocchetti.

Unite la panna fresca e mescolate. Regolate di sale e pepe.

Cuocete le pappardelle in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolatele al dente e tuffatele nella padella con il gorgonzola e le noci tritate grossolanamente.

Saltate qualche minuto e servite con una spolverata di Grana Padano grattugiato.

la variante:
Sostituite la scamorza dolce con quella affumicata e il *bacon* con lo speck per ottenere un sapore più deciso

Hasselback potatoes
con scamorza e bacon

ingredienti per 4 persone

patate **8**
scamorza a dadini **70 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
bacon **50 g**
burro q.b.
timo q.b.
prezzemolo fresco q.b.
rosmarino q.b.
olio E.V.O.
aglio in polvere q.b.
sale
pepe

Pulite accuratamente le patate, e asciugatele bene. Tagliate leggermente la parte inferiore, di modo che siano stabili.

Incidete la superficie, creando tante fettine, senza mai raggiungere la base della patata. Aprite le patate il più possibile per inserire il ripieno. Insaporite con sale, pepe, aglio in polvere ed erbe aromatiche.

Adagiate le patate su una teglia foderata di carta forno, irroratele con un filo d'olio e infornate a 220°C per 40 minuti.

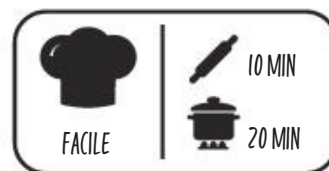
Toglietele dal forno, farcitele con scamorza a dadini e *bacon* a dadini o listarelle. Spennellate con il burro fuso e concludete con una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Infornate di nuovo per qualche minuto, non appena il formaggio si sarà sciolto estraete e decorate con il prezzemolo fresco.

TRUCCO PER INCIDERE LE PATATE
Posizionate la patata tra due bacchette cinesi, in questo modo fermeranno il coltello e la patata non si romperà, e praticate una serie di tagli ravvicinati per tutta la lunghezza della patata

con le ricette di Tessa Gelisio

Dall'antipasto al dolce, un menù che batte il tempo e conquista per sapore e originalità

Cuori
di San Valentino

ingredienti per 2 persone

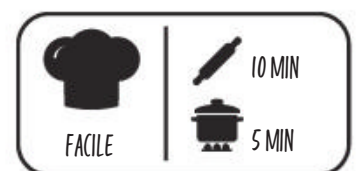
pasta sfoglia già pronta **1 rotolo rettangolare** - caprino **160 g** - trota salmonata affumicata **50 g** - erba cipollina q.b. - tuorlo **1**

Srotolate la pasta sfoglia e tagliatela realizzando dei cuori, aiutandovi con una formica o un coppapasta.

Tritate l'erba cipollina e amalgamatela con il caprino. Sminuzzate la trota salmonata.

Posizionate al centro di metà dei cuori la trota salmonata e aggiungete anche il caprino. Coprite il tutto con le altre metà dei cuori di sfoglia. Pressate bene i bordi per farli aderire, senza tagliare la parte eccedente.

Incidete i cuori al centro per permettere al vapore di uscire durante la cottura. Spennellate la superficie con il rosso d'uovo e infornate a 180°C per 20 minuti circa.

Tagliatelle
con granella di nocciole

ingredienti per 2 persone

tagliatelle all'uovo fini **180 g** - nocciole **30 g** - burro **50 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g**

Tostate le nocciole e poi tritatele grossolanamente. Sciogliete il burro in una padella e unite 2/3 della granella di nocciole mescolando delicatamente.

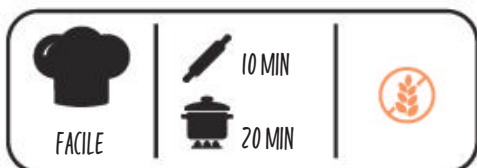
Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata e scolatele al dente, tenendo da parte l'acqua di cottura.

Versate le tagliatelle nella padella con il burro e la granella di nocciola, aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta e mantecate.

Aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato e ultimate con la granella rimasta continuando a mantecare.

Spegnete il fuoco e servite le tagliatelle con granella di nocciole ben calde.

Risotto agli spinaci

con mozzarella di bufala

ingredienti per 2 persone

spinaci surgelati **160 g** - riso carnaroli **160 g** - mozzarella di bufala **1** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - limone non trattato **1** - aglio **1 spicchio** - vino bianco **1 bicchiere** - brodo vegetale **1 l** - olio E.V.O. - sale

Rosolate l'aglio con un filo d'olio. Aggiungete gli spinaci e fate cuocere per qualche minuto, e intanto scaldate il brodo a parte. Fate tostare il riso, innaffiatelo con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiustate di sale, aggiungete qualche mestolo di brodo e fate cuocere a fiamma moderata.

Allungate con il brodo a mano a mano che il liquido si asciuga, portando a cottura il riso. Nel frattempo, frullate gli spinaci, e trasferiteli nella pentola del riso. Unite il Parmigiano Reggiano grattugiato, qualche cucchiaio di acqua della mozzarella di bufala, un po' di scorza di limone grattugiata e mantecate delicatamente a fiamma bassa. Spegnete il fuoco e servite il riso guarnendolo con pezzetti di mozzarella di bufala tagliati all'istante.

Uova fritte

ripiene

ingredienti per 4 persone

uova **6** - burro **2 noci** - Grana Padano grattugiato **15 g** - limone **1** - farina 0 q.b. - pangrattato q.b. - olio di semi di arachide q.b.

Lessate 4 uova, poi sgusciatele. Dividete le uova a metà e raccogliete i tuorli in una terrina. Unite il burro, il Grana Padano grattugiato, il succo del limone e amalgamate il composto. Riempite l'interno dell'albume lessato con la farcia ottenuta e chiudete con l'altra metà. Ripetete l'operazione fino a farcire tutte le uova sode.

Passate le uova ripiene prima in una ciotola con 2 uova sbattute, poi nella farina e infine nel pangrattato. Friggete una per volta le uova ripiene in un pentolino con olio bollente tenendole adagiate su una schiumarola. Fate dorare le uova ripiene e scolatele su un piatto con carta assorbente prima di servire.

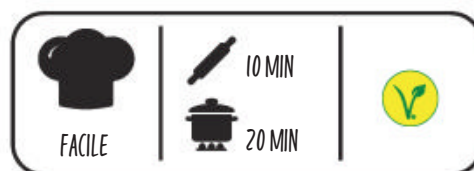
Cardi dorati

ingredienti per 4 persone

cardi **600 g** - uova **3** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - farina 0 **50 g** - pangrattato q.b. - prezzemolo fresco tritato q.b. - sale - olio di semi di arachide q.b.

Pulite i cardi privandoli dei filamenti, tagliateli in tocchetti, lavateli e lessateli. Scolateli e fateli raffreddare. Unite il prezzemolo tritato, il Parmigiano Reggiano e un po' di pangrattato in una ciotola.

Passate i cardi prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel mix di pangrattato, Parmigiano Reggiano e prezzemolo, quindi friggeteli in olio bollente per 2 minuti circa. Scolate i cardi su carta assorbente, salate e servite.

Crumble di pere e cioccolato

ingredienti per 4 persone

farina 00 **150 g** - burro **110 g** - zucchero **160 g** - pera tipo *kaiser* **2** - zucchero di canna **2 cucchiai** - cannella q.b. - latte **400 ml** - amido di mais **30 g** - cioccolato fondente **150 g** - bacche di vaniglia **2**

Versate la farina in una ciotola, unite 100 g di burro ammorbidito, 80 g di zucchero e lavorate l'impasto fino a ottenere un composto sabbioso. Trasferite il composto su una teglia ricoperta di carta forno e cuocete a 180°C per 10 minuti. Tagliate le pere sbucciate a cubetti e fatele cuocere con lo zucchero di canna e una spolverata di cannella a fiamma bassa per circa 5-6 minuti.

Fate sobbollire il latte con 2 bacche di vaniglia. In un tegame a parte, sciogliete 80 g di zucchero, unite l'amido di mais, una presa di cannella e girate energicamente con una frusta a mano. Aggiungete al composto il latte caldo mescolando, poi spegnete il fuoco. Tritate grossolanamente il cioccolato, unitelo al latte insieme a una noce di burro e amalgamate fino a ottenere una crema densa.

Mattete in un bicchiere uno strato di *crumble*, la crema al cioccolato, le pere caramellate e ancora un po' di *crumble*.

Con 2 stelle Michelin e altri numerosi riconoscimenti anche all'estero, è tra i maggiori rappresentanti della cucina di eccellenza in Italia e nel Mondo. A capo di 10 locali (tra i quali Casa Perbellini, a Verona), Giancarlo Perbellini è uno chef da sempre molto sensibile al tema dell'alimentazione etica, consapevole e improntata alla riduzione degli sprechi, con una particolare attenzione alla promozione di una cultura dell'alimentazione sana nel rispetto di ingredienti, tradizioni, luoghi e persone. Lo chef è inoltre autore di volumi, nei quali racconta la sua storia e il suo sapere.

In cucina con... Giancarlo Perbellini e il suo buon San Valentino

Dalla sua Verona, la città dell'Amore, lo chef ci regala un menù esclusivo dedicato alla festa degli innamorati: tre ricette *gourmet* ma realizzabili a casa per sorprendere la dolce metà

Passione alla mandorla, fragranza di agrumi ed elisir di alkermes

ingredienti per 2 persone

per il biscotto: burro **100 g** - farina 0 **150 g** - mandorle pelate, tritate e tostate **50 g** - zucchero **40 g** - sale fino **1 g**

per la granita: succo di agrumi (a piacere) **300 g** - acqua **30 g** - zucchero **15 g**

per il cremoso: panna **250 g** - zucchero **120 g** - tuorlo **140 g** - alkermes **60 g** - colla di pesce **1 foglio** (precedentemente ammollato)

per il coulis di ribes: ribes fresco rosso **200 g** - zucchero semolato **60 g** - acqua **15 g**

Unite lo zucchero con il burro, aggiungete la farina e le mandorle, impastate e mettete in frigorifero. Stendete poi l'impasto allo spessore di 5mm, tagliate con un coppapasta, cuocete in forno ventilato a 170°C per 8 minuti.

Realizzate uno sciroppo con acqua e zucchero, versate il succo d'agrumi in una teglia in congelatore e successivamente versate lo sciroppo al di sopra; rompete costantemente la base granita con l'aiuto di una forchetta.

Cuocete tutti gli ingredienti del coulis di ribes, frullate e passate ad un colino fine. Realizzate con la panna, i tuorli e lo zucchero una crema, cuocendo alla temperatura di 82°C, aggiungete la colla di pesce e raffreddate; una volta freddo aggiungete l'alkermes e amalgamate con una frusta; trasferite in una tasca da pasticceria con bocchetta liscia.

Impiattate il coulis di ribes, sovrapponete il biscotto alla mandorla, guarnite con spuntoni di cremoso di alkermes e al centro ponete un cucchiaio di granita d'agrumi.

Gamberi fritti

con emulsione di tuorlo, raperonzoli e limone

ingredienti per 2 persone

gamberi **10** - uova sode **3** - semolino **60 g** - raperonzoli puliti **120 g** - succo di **8** limoni - olio di semi di arachide **1 l** - olio di vinaccioli **100 g** - sale - pepe - olio E.V.O.

Pulite i gamberi privandoli di testa, budello e carapace. Sgusciate le uova e frullate i tuorli con l'olio di vinaccioli come se fosse una mayonnaise.
Lavate e mondate i raperonzoli. Riducete il succo dei limoni fino a ottenere una consistenza sciropposa e ben acida. Scottate i raperonzoli in olio E.V.O. salandoli.
Passate i gamberi nel semolino per 12-15 secondi, poi friggeteli dopo averli infilzati con in uno stuzzicandenti lungo.
Impiattate quindi alla base del piatto la crema di tuorlo emulsionata, i gamberi fritti, i raperonzoli spadellati e qualche goccia di riduzione di succo di limone.

Rapa rossa,

calamari e scamorza

ingredienti per 2 persone

rape rosse cotte **2** - calamari **4** - latte **75 g** - panna **75 g** - latte **115 g** - scamorza **100 g** - maizena **1 g** - sale - pepe - olio E.V.O. - aceto di Barolo q.b.

Tagliate le rape rosse a forma di cuore con l'aiuto di un coppapasta, e ritagliatele successivamente a fette sottili. Condite con olio, sale e aceto di Barolo.
Pulite il calamaro accuratamente, asciugatelo e incidetelo dalla parte esterna disegnando dei "rombi" per far sì che si arricci in cottura.
Portate a ebollizione il latte e la panna con la maizena, tagliate a pezzetti la scamorza e fuori dal fuoco frullate il tutto con un frullatore ad immersione ottenendo una crema liscia.
Scottate a fuoco vivo, in olio, per 15-20 secondi, i calamari precedente salati finché non si arricciano.
Impiattate armoniosamente alternando le rape rosse, i calamari e la salsa di scamorza.

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

L'inconfondibile tocco magico dello chef trasforma 6 ricette tradizionali in altrettanti piatti originali, semplici da realizzare e gustosissimi!

Alici marinate

all'aceto di riso

ingredienti per 4 persone

alici diliscate **400 g**
aceto di riso **250 g**
cipolla rossa dolce
1 (facoltativo)
zucchero **5 g**
sale **2 g**
pane nero a fette (facoltativo)
prezzemolo fresco q.b.

Il tocco magico di Mainardi
Tritate la cipolla e la menta e aggiungetele al pane nero seccato e grattugiato. Impanate le alici diliscate nell'uovo e nel pane profumato. Friggete le alici impanate nel burro leggermente salato

Mettete le alici diliscate e ben lavate in una pirofila, facendo attenzione ad allinearle per bene senza sovrapporle. Spolverate le alici con lo zucchero e con il pizzico di sale e ricopritele con l'aceto.

Lasciate marinare le alici per almeno 40 minuti, in frigorifero, coperte con la pellicola. Trascorso il tempo, scolate le alici e tamponatele leggermente per asciugarle dal liquido in eccesso.

Potete servire le alici marinate su fette di pane nero con qualche fogliolina di prezzemolo fresco e fettine di cipolla rossa dolce.

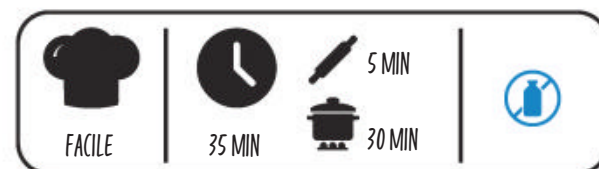
Pasta
al nero di seppia con patate

FACILE | 35 MIN | 5 MIN | 30 MIN

ingredienti per 3-4 persone

linguine **200 g**
patata **1**
seppia già pulita **1**
nero di seppia **1 sacca**
vino bianco ½ **bicchiere**
scalogno **1**
prezzemolo q.b.
olio E.V.O.
sale
peperoncino

Tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un fondo d'olio ben caldo e un pezzetto di peperoncino. Cuocete lo scalogno per circa 10-15 minuti. Aggiungete la carne della seppia tagliata in dadini e sfumate con il vino bianco lasciando cuocere per circa 5 minuti. Unite il prezzemolo tritato e la sacca del nero di seppia, vuotandola per bene. Fate sciogliere il nero di seppia e, se necessario, allungate con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.

Pelate la patata e tagliatela in tocchetti piccoli. Portate l'acqua della pasta a ebollizione, salate e tuffatevi i tocchetti di patata facendoli cuocere per 4 minuti. Aggiungete le linguine e cuocetele al dente. Scolate la pasta con i tocchetti di patate e trasferite il tutto nella padella con il condimento. Amalgamate per bene, spolverate con il prezzemolo e servite le linguine fumanti.

Gnocchi con guanciale e spinacino fresco

Il tocco magico di Mainardi

Arricchite la ricetta con della frutta secca... noci, pinoli, nocciole, uvetta, prugne e anche datteri. Nel mantecare, aggiungete una cucchiaiata di salsa barbecue per insaporire ancor di più gli gnocchi

ingredienti per 2 persone

gnocchi di patate **200 g**
porro ½
vino bianco ½ **bicchiere**
spinacini freschi **200 g**
guanciale **100 g**
burro
sale

Fate rosolare a fiamma bassa il porro tagliato sottilmente con una noce di burro. Dopo pochi minuti, sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare. Unite gli spinaci, aggiustate di sale e fate cuocere al coperto per qualche minuto.
Una volta cotti, tenete da parte la metà degli spinaci e frullate il resto. Nella stessa padella rosolate il guanciale tagliato in fiammiferi fino a quando sarà diventato croccante.

Cuocete gli gnocchi e scolateli nella padella con il guanciale. Saltateli per farli insaporire, poi aggiungete la crema di spinaci e gli spinaci interi. Amalgamate il tutto, spegnete la fiamma e servite caldi.

Cordon bleu croccanti e filanti

ingredienti per 2 persone

petto di pollo **300 g**
prosciutto cotto in fette **100 g**
formaggio tipo fontina **100 g**
uova **1**
pangrattato
olio E.V.O.
sale

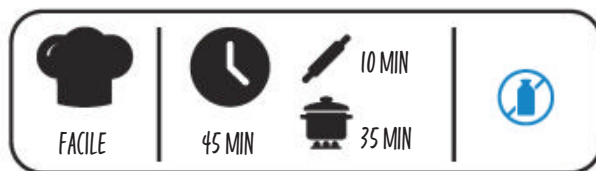
Tagliate il petto di pollo in due in modo da ottenere 2 fette all'incirca delle stesse dimensioni. Praticate in ogni fetta un taglio in orizzontale così da creare una tasca. Ponete le fette di pollo tra due fogli di carta da forno e battetele delicatamente con un batticarne. Farcite ogni fetta con il prosciutto cotto e la fontina. Sbattete l'uovo in una ciotola. Passate le fette di pollo da entrambi i lati prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Lasciate riposare le fettine così panate in frigorifero per almeno 15 minuti.

Riscaldate una padella antiaderente con abbondante olio di oliva e cuocete i *cordon bleu* a fiamma bassa fin quando non saranno ben dorati e croccanti. Aggiustate di sale, spegnete la fiamma e, prima di servire, scolate i *cordon bleu* su un piatto foderato con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Il tocco magico di Mainardi

Frullate il formaggio con il prosciutto e ponete il composto in una *sac à poche* dotata di bocchetta piccola. Praticate una piccola tasca con un coltello nel petto di pollo e farcitela con il composto ottenuto. Impanate il tutto per 2 volte e cuocete in poco olio di semi. Nel tagliare la carne, avrete una bella sorpresa fondente

Bocconcini di vitellina

con funghi champignon

ingredienti per 2 persone

polpa di vitellina in pezzi **300 g**
farina q.b.
carota
sedano **1 costa**
cipolla ½
vino bianco ½ **bicchiere**
aglio **1 spicchio**
funghi *champignon* **200 g**
prezzemolo **1 mazzetto**
olio E.V.O.
sale
pepe

Infarinate per bene la carne. Pulite e tagliate la carota, il sedano e la cipolla in piccoli pezzi. Fate dorare il trito in un tegame capiente con l'olio. Aggiungete la carne e fatela imbiondire da tutti i lati. Sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per circa 20 minuti a fiamma bassissima a tegame coperto.

Sciacquate e tritate il prezzemolo. Fate imbiondire lo spicchio d'aglio in una padella antiaderente con un fondo di olio. Aggiungete i funghi tagliati e cuoceteli a fiamma vivace per 5 minuti. Aggiustate di sale e di pepe. Unite i funghi alla carne e proseguite a cuocere per circa 10 minuti. A cottura terminata, aggiusta di sale, aggiungete il prezzemolo tritato e una spolverata di pepe e servite caldi i bocconcini di vitellina con funghi.

Chiacchiere

al forno

ingredienti per 2 persone

farina 00 **150 g**
uova **1**
burro **20 g**
zucchero **20 g**
limone **1**
sale **1 pizzico**
zucchero a velo q.b.

Versate la farina setacciata in un mixer. Unite l'uovo, il burro ammorbidito, lo zucchero, il pizzico di sale e la scorza del limone grattugiata. Frullate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare per almeno 30 minuti.

Togliete la pellicola e adagiate l'impasto su un piano di lavoro. Stendete la pasta con un mattarello fino a ridurla in una sfoglia sottile. Ritagliate dalla sfoglia tanti rettangoli regolari. Preriscaldate il forno a 200°C e cuocete le chiacchiere per circa 10 minuti (alla fine dovranno essere ben dorate da entrambi i lati). Sfornate le chiacchiere e spolveratele con lo zucchero a velo prima di servire.

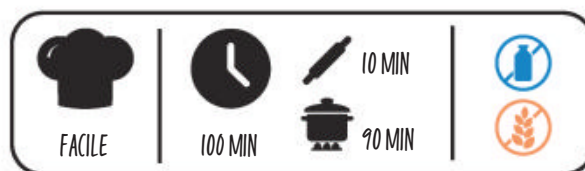
3 cotture

Lingua di vitello

Appartiene al mondo delle frattaglie (come trippa, fegato, cuore, rognone e cervella), da piatto tradizionale, è stata recentemente riscoperta nelle cucine dei grandi chef. La lingua richiede attenzione, impegnativi tempi di preparazione e attrezzature per poter essere preparata e resa al suo meglio. Tuttavia, questa carne regala un sapore davvero unico e delicato

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

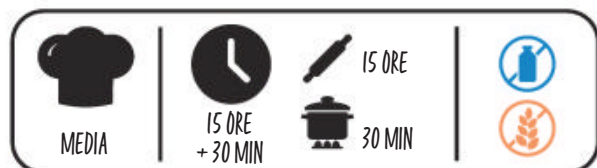
Non fatevi trarre in inganno dal nome: la "carne alla genovese" è uno dei piatti più gustosi della cucina partenopea, ha origini antiche ed è usanza utilizzare questa prelibatezza per condire gli ziti, tipica pasta napoletana!

LINGUA alla genovese in padella

ingredienti per 4 persone

lingua di vitello **800 g** - cipolle dorate **1,5 kg** - vino bianco **150 ml** - peperoncino intero **1-2** - sale - olio E.V.O.

Pulite accuratamente e spellate la lingua di vitello.
Tagliate la cipolla a fettine sottili e fatela soffriggere a fuoco molto basso per 30 minuti coprendo la pentola con un coperchio.
Tagliate la lingua a bocconcini di un paio di centimetri di lato ed aggiungeteli alla cipolla, bagnate col vino bianco e fate cuocere per altri 60 minuti col coperchio sempre a fuoco molto basso, rigirate di tanto in tanto ed aggiungete poca acqua dovesse asciugare troppo.
La genovese è pronta quando la cipolla, ormai stracotta, si presenta come una morbida crema, spezzettate quindi il peperoncino nella pentola e aggiustate di sale.

Per rendere più facile e veloce la spellatura lessate la lingua per 30 minuti in una pentola di acqua bollente e togliete la pelle quando è ancora tiepida

LINGUA
con purè di peperoni

La lingua cbt può essere preparata anche qualche giorno prima del suo utilizzo, dopo aver tolto la pelle rimettetela in sacchetti sottovuoto e raffreddatela velocemente immergendola in acqua ghiacciata. Potete conservarla così in frigorifero per 3 giorni al massimo, quando vi servirà basterà tenerla a temperatura ambiente per un'oretta e scaldarla ancora sigillata in acqua calda a 60/65°C per 10 minuti circa

ingredienti per 4 persone

lingua di vitello **800 g** - sedano **1 gambo** - carota **1** - cipolla **1** - rosmarino **10 g** - pepe nero in grani **5 g** - sale - olio E.V.O.

per la purea di peperoni: peperoni rossi **300 g** - patata **50 g** - acciughe sott'olio **10 g** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo - sale - pepe - olio E.V.O.

Lavate la lingua, massaggiatela con l'olio e il sale e sigillatela in un sacchetto per sottovuoto con le verdure a tocchetti, il rosmarino e il pepe. Immergete il sacchetto in un contenitore colmo di acqua e cuocete a bassa temperatura con l'utilizzo di un roner per 15 ore posizionando il termostato a 72°C. Spellate subito la lingua, finita la cottura.
Cuocete in forno a 200°C i peperoni interi, quando la pelle inizia ad annerirsi sfornateli ed eliminate la pelle. Mettete i filetti di peperone puliti in un a ciotola con la patata lessata e spellata, i filetti di acciuga, il prezzemolo e lo spicchio di aglio soffritto con un filo di olio, frullate e aggiustate di sale e pepe. Servite la lingua a fette sottili e accompagnata dalla purea di peperoni calda.

Per assicurarvi che la lingua lessata sia cotta infilzatela con una forchetta, la polpa deve scivolare dai rebbi senza difficoltà

FETTINE DI LINGUA
impanate

FACILE
140 MIN + 60 MIN DI RIPOSO
120 MIN
20 MIN

ingredienti per 4 persone

lingua di vitello **500 g** - farina 00 **150 g** - latte **120 g** - uovo **2** - pangrattato **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** - olio di semi di arachide **1 l** - alloro **5 foglie** - aglio **2 spicchi** - sale - pepe

Pulite la lingua, mettetela in una pentola con alloro, aglio e sale, e copritela con acqua fredda.
Lessate la lingua a fuoco medio per 90 minuti dal momento che l'acqua raggiunge il bollore coprendo parzialmente la pentola con un coperchio. Eliminate la schiuma che si crea sopra il brodo durante la cottura. A cottura ultimata colate la lingua dal brodo, togliete la pelle prima che si raffreddi e lasciatela riposare un'oretta in modo che sia più facile tagliarla. Nel frattempo stemperate la farina nel latte freddo, aggiungete le uova, il sale e un pizzico di pepe.
Tagliate la lingua a fettine di circa 1/2 cm, immergetene una alla volta nella pastella e passatele nel pangrattato miscelato al Parmigiano grattugiato.
Scaldate a 175°C l'olio in una pentola dai bordi alti e friggete le fettine di lingua impanata poche per volta in modo che la temperatura dell'olio non si abbassi. Lasciate riposare qualche secondo sulla carta assorbente e servite.

I contrasti Vongole

Una competizione "marinara" tra il nostrano e appetitoso guazzetto e un classico della cucina a stellee strisce

CLAMS CHOWDER

ingredienti per 4 persone

vongole veraci **1.5 kg** - patate **500 g** - *bacon* (pancetta affumicata) **120 g** - scalogno **1** - carota **1** - sedano **1 costa** - burro **50 g** - panna fresca **250 ml** - timo **2 rametti** - sale - pepe

Fate spurgare le vongole lasciandole in ammollo in acqua salata per un paio d'ore. Sciacquate le vongole e ponetele in un ampio tegame, ricopritele di acqua, chiudete con il coperchio e cuocete a fiamma vivace finché non si schiudono. Togliete le vongole dal tegame, e sgusciatele. Filtrate il liquido di cottura e ponetelo da parte.

Sbucciate le patate e tagliatele a dadini. Fate rosolare nel burro scalogno, carota e sedano tritati. Aggiungete il *bacon* tagliato a cubetti e fatelo dorare a fiamma dolce per qualche minuto. Unite anche le patate, qualche mestolo di acqua di cottura delle vongole, una spolverata di pepe, il timo tritato e cuocete per circa 25 minuti aggiungendo altra acqua di cottura delle vongole se necessario. Spegnete il fuoco. Prelevate un po' di patate e frullatele nel mixer. Rimettete la purea di patate nella pentola, aggiungete la panna, le vongole sgusciate, aggiustate di sale e amalgamate delicatamente. Servite la *clams chowder* calda con una spolverata di pepe.

Come alternativa alle vongole veraci, provate a utilizzare i lupini di mare, altrettanto saporiti e anche più economici!

Per ottenere un sapore più delicato e un piatto più digeribile, fate rosolare l'aglio intero per insaporire la salsa e poi eliminatelo

GUAZZETTO DI VONGOLE AL POMODORO

ingredienti per 4 persone

vongole veraci **2 kg** - pomodoro grande **6** - pomodori datterini **1 kg** - aglio **2 spicchi** - peperoncino q.b. - prezzemolo **1 mazzetto** - olio E.V.O. - sale

Fate spurgare le vongole in abbondante acqua salata per un paio d'ore. Sciacquate le vongole, mettetele in un tegame con il coperchio e fate cuocere finché non si aprono. Filtrate l'acqua di cottura delle vongole e mettetela da parte.

Lavate e asciugate i pomodori e il prezzemolo. Spellate l'aglio e tritatelo insieme al prezzemolo. Praticate un taglio sui pomodori grandi e scottateli per qualche minuto in acqua bollente. Scolate i pomodori, schiacciateli e raccoglietene il succo in una terrina. Fate rosolare una parte del trito di aglio e prezzemolo in una padella con olio e peperoncino. Unite il succo dei pomodori, parte dell'acqua delle vongole e metà dei datterini tagliati in pezzi. Fate stufare pochi minuti a fiamma media. Spegnete il fuoco, versate il composto nel frullatore, aggiungete qualche cucchiaio di acqua delle vongole e frullate.

Rimettete la salsa ottenuta nella padella, incorporate i datterini rimasti tagliati in pezzi e fate cuocere per pochi minuti. Rosolate in un tegame il resto del trito di aglio e prezzemolo con un po' di peperoncino. Unite le vongole e il resto della loro acqua di cottura e fate cuocere per 5-6 minuti. Versate il guazzetto di pomodoro in un piatto da portata, adagiatevi sopra le vongole calde, spolverate con prezzemolo fresco e servite caldo.

COLTO e mangiato

Arance

In Italia se ne coltivano diverse varietà, suddivise in bionde (Navelina, Washington Navel, ovale) e rosse (Rossa Sicilia: mora, sanguinello e tarocco), che si differenziano anche nella polpa. Si distinguono inoltre per il loro impiego: da spremuta, succose e dolcissime, e da tavola, dalla buccia carnosa, meno succose, ma altrettanto dolci, e infine l'arancia amara, impiegata per l'estrazione di olio essenziale e per la preparazione di liquori e marmellate.

L'arancia è un ottimo ingrediente, non solo per realizzare dolci, ma anche in accompagnamento a carne e pesce, nei primi piatti e nelle insalate invernali.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- SONO RICCHE DI CAROTENOIDI
- FONTE IMPORTANTE DI VITAMINE COME LA C, B1, B9
- CONTENGONO SALI MINERALI (POTASSIO E CALCIO)
- BUONA FONTE DI FIBRE, IN PARTICOLARE PECTINA, CELLULOSA, EMICELLULOSA E LIGNINA
- FAVORISCE IL CORRETTO ASSORBIMENTO DEL FERRO

La salsa orangette è ottima per insaporire secondi piatti a base di carne bianca o pesce, per condire i contorni e le insalate

Orangette

ingredienti per 4 persone

succo d'arancia filtrato **60 ml**
olio E.V.O. **80 ml**
sale fino **5 g**

Versate il succo d'arancia in una ciotola.
Aggiungete l'olio a filo e il sale ed emulsionate per alcuni minuti, fino a quando avrete amalgamato bene gli ingredienti e il sale si sarà sciolto.
Trasferite l'orangette in una brocca per salse e utilizzatela come condimento per le vostre ricette.

Tartare
di tonno all'arancia

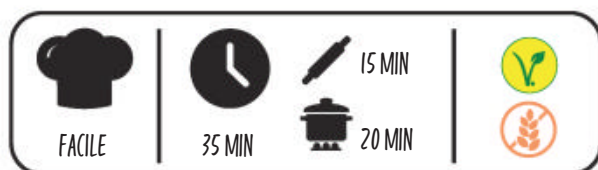
ingredienti per 4 persone

tonno fresco abbattuto **400 g**
arancia **1**
olio E.V.O. **50 ml**
sale
pepe
erba cipollina q.b.

Tagliate a cubetti il tonno e tenetelo da parte.
Versate l'olio in una ciotola, unite il succo d'arancia filtrato e la scorza grattugiata. Regolate di sale e pepe a piacere.
Ponete i dadini di tonno a marinare nella ciotola per almeno 30 minuti. Trascorso il tempo di marinatura, disponete la tartare di tonno nei piatti da portata con l'aiuto di un coppapasta.
Decorate la tartare con l'erba cipollina, un filo d'olio e pepe nero macinato al momento.

la variante:
Risotto con arancia, zafferano e mandorle

Per dare una nota croccante al risotto potete aggiungere 60 g di mandorle tostate e tritate grossolanamente.

Risotto
allo zafferano e arancia

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g**
arancia **1**
succo d'arancia **50 ml**
vino bianco secco **50 ml**
brodo vegetale caldo **700 ml**
scalogno **1**
burro **40 g**
zafferano **bustina 1**
sale

Lavate accuratamente l'arancia, asciugatela e grattugiate la scorza, evitando la parte bianca amarognola; tenetela da parte.
Sciogliete una noce di burro in una casseruola, unite lo scalogno tritato finemente e fatelo rosolare per un paio di minuti.
Aggiungete il riso, fatelo tostare, poi sfumate con il succo d'arancia e il vino bianco.
Lasciate evaporare, versate alcuni mestoli di brodo vegetale caldo e poi procedete con la cottura del riso seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
Unite il brodo ogni volta che il precedente liquido è stato assorbito completamente dal riso.
Spegnete il fuoco, aggiungete lo zafferano sciolto in poco brodo e amalgamatelo bene con un cucchiaio.
Mantecate il risotto con il burro e la scorza grattugiata dell'arancia. Servite subito ben caldo.

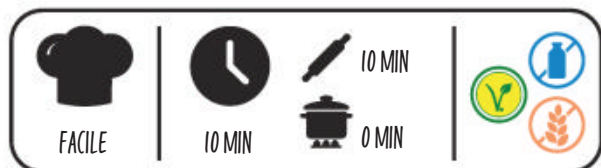
Linguine
con gamberi e arancia

ingredienti per 4 persone

linguine **320 g**
porro **25 g**
gamberi **12**
succo d'arancia **1**
prezzemolo fresco q.b.
sale
peperoncino rosso q.b.

Lavate e pulite i gamberi.
Tagliate il porro a rondelle, scaldate l'olio in padella e rosolatelo fino a quando non diventa dorato.
Scottate i gamberi in una padella oliata, regolate di sale, aggiungete un pezzetto di peperoncino rosso e bagnate con il succo di d'arancia.

Cuocete le linguine in abbondante acqua salata secondo i tempi riportati sulla confezione, scolate e fate saltare in padella con i gamberi e il porro.
Servite le linguine con una grattata di buccia d'arancia, un filo d'olio a crudo e il prezzemolo fresco tritato finemente.

Insalata
di arance e radicchio

ingredienti per 4 persone

arance rosse **2**
finocchio **1**
radicchio **150 g**
cipolla rossa **1**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate bene le verdure sotto l'acqua corrente, asciugatele e tagliatele: il finocchio a fettine sottili, la cipolla rossa a rondelle e spezzettate le foglie di radicchio.
Ponete il tutto in una ciotola e tenete da parte.
Sbucciate le arance rosse e tagliate a vivo gli spicchi.
Aggiungete gli spicchi nella ciotola con le altre verdure.
Condite l'insalata con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Mescolate bene e portate in tavola.

la variante:
Insalata di arance con tonno e olive nere
Sostituite le arance rosse con quelle bionde e arricchite l'insalata con tonno sott'olio e una manciata di olive nere.

di capesante e arance

ingredienti per 4 persone

capesante **24**
arance **2**
miele **cucchiaio 1**
olio E.V.O.
timo fresco q.b.
sale
pepe nero

Lavate accuratamente le arance, ricavate il succo da un'arancia, mentre l'altra tagliatela a tocchetti.
Amalgamate in una ciotola il succo d'arancia con il miele e le foglioline di timo fresco.
Scaldate una griglia, spennellatela abbondantemente con l'olio e nel frattempo, preparate gli spiedini, alternando le capesante con le arance.
Spennellate gli spiedini con il liquido preparato in precedenza, salate e pepate.
Grigliate per circa 2-3 minuti su ciascun lato, fino a quando le capesante saranno completamente opache. Servite subito gli spiedini ben caldi.

Salmone glassato

al miele e arancia

Ingredienti per 4 persone

tranci di salmone **4**
arance **2**
salsa di soia **10 ml**
miele **100 g**
timo q.b.
olio E.V.O. **30 ml**
basilico fresco q.b.
sale
pepe nero

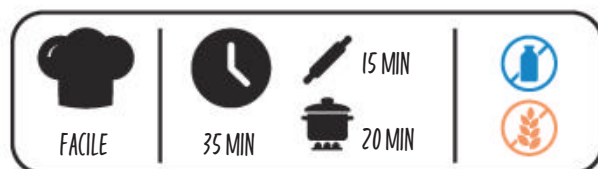
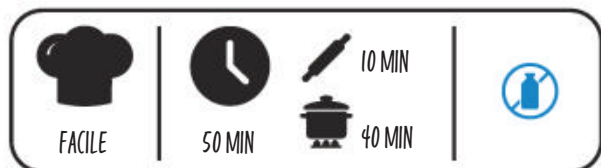
Spremete le arance e filtrate il succo ottenuto con un colino.
Versate in una pirofila il succo d'arancia, la salsa di soia, il miele e l'olio.
Grattugiate la scorza d'arancia e unitela alla marinatura con le foglioline di timo fresco; regolate di sale e pepe e mescolate bene.
Adagiate i tranci di salmone nella pirofila con la marinatura e poneteli in frigorifero a marinare per 30 minuti coperti con la pellicola trasparente.
Scolate i tranci di salmone dalla marinatura e cuoceteli sulla piastra ben calda, per un paio di minuti, girandoli su ogni lato, in modo che rimangano croccanti all'esterno e teneri all'interno.
Servite i tranci di salmone con le fette d'arancia, le foglie di basilico e un po' di marinatura.

Orata

all'arancia

Ingredienti per 4 persone

orate già pulite **2**
arance **2**
sale
pepe in grani
olio E.V.O.
prezzemolo fresco q.b.
semi di sesamo q.b.

Sciacquate sotto l'acqua corrente le orate, asciugatele bene e tenetele da parte.
Lavate accuratamente le arance e tagliatele a rondelle.
Farcite la pancia delle orate con le fettine d'arancia e insaporite con un mix di prezzemolo, sale e pepe in grani.
Condite anche la superficie delle orate con le fettine d'arancia e ultimate con i semi di sesamo a piacere e un filo d'olio.
Disponete le orate in una teglia o pirofila e cuocete in forno a 180°C per 20 minuti.
Servite con una spolverata di prezzemolo fresco.

Pollo al forno
con arance e finocchi

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo **800 g**
finocchio **1**
arancia **1**
succo d'arancia **200 ml**
brodo vegetale **200 ml**
farina 00 q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate e affettate il finocchio e tagliate un'arancia a rondelle.
Ponete il tutto in una ciotola e condite con olio, sale e pepe.
Lavate le cosce di pollo, tamponatelo con carta assorbente da cucina e infarinatelo.
Fate rosolare le cosce di pollo in una padella antiaderente con un filo d'olio e la noce di burro fino a quando saranno dorate.
Adagiate le cosce di pollo in una pirofila, aggiungete il finocchio e le fette d'arancia.
Versate il succo d'arancia filtrato e il brodo vegetale.
Salate, pepate, se necessario, e cuocete in forno già caldo a 200°C per 40 minuti circa.
Servite le cosce di pollo con arancia e finocchio ben calde.

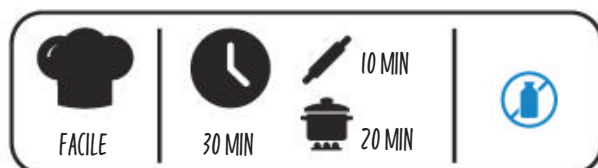
Scaloppine
all'arancia

ingredienti per 4 persone

fettine di vitello **4**
arance **2**
farina 00 q.b.
burro **40 g**
passata di pomodoro **100 g**
sale

Disponete la farina con un pizzico di sale in un contenitore largo e basso e passate le fettine di vitello, infarinandole bene da entrambi i lati, se necessario battetele con il batticarne.
Sciogliete il burro in una padella, aggiungete le fettine di vitello e rosolatele su entrambe i lati, poi mettetele da parte.
Grattugiate le arance e spremetele, filtrando il succo ottenuto.
Unite al fondo di cottura il succo e la scorza d'arancia, poi aggiungete la passata di pomodoro.
Rimettete in padella le fettine di vitello e fatele insaporire.
Servite le scaloppine con il sughetto al profumo d'arancia.

Bocconcini di tacchino

con salsa all'arancia

ingredienti per 4 persone

petto di tacchino **700 g**
arance **2**
farina 00 q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Tagliate il petto di tacchino a dadini regolari e passateli nella farina.
Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente, unite i dadini di tacchino e fateli rosolare bene fino a doratura uniforme.
Spremete le arance, filtrate il succo e una volta rosolata la carne, versatelo nella padella e abbassate la fiamma.
Lasciate addensare il sughetto e portate a cottura.
Spegnete il fuoco e servite con zest d'arancia e prezzemolo fresco.

Plumcake all'arancia

ingredienti per 6-8 persone

farina 00 **260 g**
zucchero di canna **220 g**
uova **3**
succo d'arancia **140 ml**
scorza d'arancia **1**
olio di semi di girasole **130 ml**
lievito per dolci **1 bustina**
frutta secca e candita **80 g** (datteri, fichi, uvetta, noci, nocciole, mandorle)
zucchero a velo q.b.
cannella q.b.
fettine d'arancia disidratata q.b.
glassa allo zucchero q.b.

Montate le uova insieme allo zucchero con un frullino elettrico fino a quando non saranno chiare e spumose. Aggiungete il succo d'arancia filtrato e l'olio di semi, continuando sempre ad amalgamare il tutto. Setacciate la farina con il lievito e unitela delicatamente al composto.
Tritate grossolanamente la frutta secca e incorporatela al composto, infine aggiungete la scorza d'arancia e una punta di cannella in polvere.
Imburrate e infarinate uno stampo da plumcake, versate il composto e livellate la superficie.
Infornate nel forno preriscaldato a 180 °C, modalità statica per 40 minuti circa. Prima di estrarre il plumcake dal forno, fate la prova dello stecchino. Sfornate il plumcake, lasciatelo raffreddate e poi toglietelo dallo stampo.
Servitelo con lo zucchero a velo oppure ricopritelo con la glassa allo zucchero e decoratelo con fettine d'arancia disidratate.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Erba cipollina sempre a portata di mano

Ideale compagna dei formaggi freschi, e di panna e yogurt nelle preparazioni salate, l'erba cipollina (*Allium schoenoprasum*) è capace di dare ai nostri piatti quel tocco fresco e piccantino tipico della cipolla (senza però i suoi effetti collaterali sul nostro alito!).

ADDIO SUPERMERCATO

Venduta fresca a peso d'oro in eleganti vaschette al supermercato che spesso si esauriscono subito, è facile che, quando ci serve, non si trovi. Inoltre, trattandosi di fili sottili come quelli dell'erba, si conserva per pochi giorni. Utilissima quindi la soluzione di piantarla nei vasi sul balcone o in un angolo dell'orto dove una fioriera può offrire 4 o 5 tagli ripetuti di freschissima erba cipollina assolutamente biologica. Verso la fine dell'estate poi potrete affettarla sottilmente e congelarla, per l'inverno.

ERBA CIPOLLINA FAI-DA-TE

L'erba cipollina è un'aromatica perenne che si sviluppa da piccoli bulbi piantati nel terreno che producono steli verde brillante alti fino a circa 30-40 centimetri. Ogni bulbo nel tempo svilupperà altri bulbi, dando vita a nuovi steli, ottimi per la cucina. Tra la primavera e l'estate, se non vengono tagliati, gli steli danno vita a dei fiorellini a piumino rosa-lilla o bianchi, edibili e anche molto decorativi, perfetti per le insalate estive! Se invece non li consumerete, produrranno piccoli semi neri. Per iniziare a coltivarla, vi basterà comprarne qualche vasetto pronto al supermercato e partire da lì per una coltivazione casalinga molto duratura.

COME SI COLTIVA

L'erbe cipollina non richiede molte cure: basta un po' di terra ben drenata e acqua. Procuratevi un paio di vasetti di erba cipollina al supermercato, trapiantatela subito in una fioriera lunga e stretta, con metà di terriccio universale e metà humus, ricordandovi di mettere alla base uno strato di palline d'argilla. Interrate gli steli mantenendoli alla stessa profondità di origine, e tagliate tutti gli steli a 3 cm di altezza (potete utilizzare subito il raccolto per un morbido caprino alle erbe) e annaffiate per bene.

DOVE COLLOCARLA

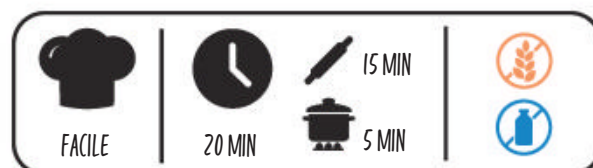
Posizionate la fioriera in un angolo riparato del balcone, che porrete al sole a primavera e a mezz'ombra d'estate. In caso di gelate, non spaventatevi se vedrete gli steli ingiallire o arrestare la crescita. Avendo bulbi, la piantina andrà in dormienza con il gelo (il vaso vi sembrerà vuoto) ma produrrà nuova vegetazione appena le temperature saranno stabili e miti. Quando la piantina ricrescerà, potrete rinnovare il taglio, preservando ogni volta il cespo che ricomincerà subito a produrre nuovi steli. L'importante è assicurare alle piante di erba cipollina l'umidità costante che amano, e saranno generose di piccanti steli!

Papaya

il frutto della longevità

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

La papaya (*Carica papaya*) è un frutto tropicale ricco di flavonoidi e selenio che gli conferiscono proprietà antiossidanti utili a combattere gli effetti dannosi dei radicali liberi e preziosi nello svolgere un'azione *antiage* sulla pelle. Inoltre flavonoidi e selenio contribuiscono a rinforzare il sistema immunitario e a smaltire le tossine, favorendo il benessere dell'apparato cardiocircolatorio. La papaya contiene un enzima importante (la *papaina*) che favorisce la digestione e aiuta la regolarità intestinale. Questo frutto è poi ricco di sali minerali come potassio, calcio e magnesio importanti per l'apparato osteoarticolare. Tra le vitamine spicca la vitamina C, i caroteni, la vitamina A, E e K. Grazie alle sue proprietà drenanti e al fatto di essere un ottimo spuntino spezzafame, la papaya è consigliata nelle diete dimagranti.

Crema di papaya e gamberi

ingredienti per 2 persone

papaya **1** - gamberi rossi **8** - succo di limone **25 g** - aglio **1 spicchio** - sale **4 g** - zenzero q.b - olio E.V.O. - pepe - aghi di rosmarino (o foglie di menta) per decorare - zucchina cruda a dadini (per decorare)

Sgusciate i gamberi rossi e metteteli in una ciotolina con il succo di limone e dello zenzero grattugiato. Lasciateli marinare mentre preparate la salsa alla papaya. Aprite la papaya, sbucciatela e tagliatela a dadini. Sbucciate lo spicchio di aglio e tritatelo. Mettete i dadini di papaya all'interno di un frullatore, unite l'olio, l'aglio tritato, il sale e un pezzettino di zenzero grattugiato. Frullate fino a ottenere una crema morbida e liscia. Lasciate da parte la crema.

Prendete una padella e versate un goccio di olio di oliva. Cuocete i gamberi per 5 minuti. Dividete la crema con l'aiuto di un cucchiaio all'intero dei bicchierini , guarnite con le zucchine a dadini, qualche ago di rosmarino a piacere, e infine i gamberi.

Insalata con tonno, papaya e salsa spicy al cocco

ingredienti per 4 persone

tonno fresco abbattuto **300 g** - papaya **1 grande** - cetriolo **1** - aglio **1 spicchio** - insalatina **100 g** - lime **1** - cumino ½ **cucchiaino** - coriandolo ½ **cucchiaino** - peperoncino fresco q.b. - latte di cocco **3 cucchiai** - acqua calda **100 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate a dadini il tonno, preparate una marinata con cumino, coriandolo, aglio, olio e sale e coprite. Fate riposare in frigorifero per 20 minuti circa.

Preparate intanto il condimento: in un barattolo mettete il latte di cocco, 100 ml circa di acqua bollente, olio, la scorza grattugiata e il succo del lime, il peperoncino tritato e il sale. Agitate il barattolo per emulsionare il contenuto. Mettete da parte.

Mondate e affettate papaya e cetriolo. Sistemate l'insalata pulita nei piatti, aggiungete i cetrioli, la papaya, il tonno e condite con il condimento *spicy* a base di cocco.

Attenzione a non dimenticare che le composte si conservano in frigorifero per 2-3 giorni dopo l'apertura dei vasetti

Composta di papaya senza zucchero

ingredienti per 1 vaso di composta

papaya **1500 g** - mela **1 grande** - lime **1** - sale **1 pizzico** (opzionale)

Aprite la papaya, sbucciatela e tagliatela a dadini. Tagliate la mela a dadini tenendo la buccia. Unite in una pentola la papaya, la mela e il succo di un lime.

Cuocete a fiamma bassa girando di tanto in tanto per circa 45 minuti in modo che la frutta si sfaldi completamente. Proseguite la cottura fino a quando il liquido rilasciato non sarà completamente assorbito. Per ottenere un composto ancora più omogeneo potete frullare il tutto con un mixer ad immersione.

Trasferite in vasi di vetro sterilizzati, capovolgete per formare il sottovuoto. In alternativa, potete far raffreddare e servire la composta subito dopo la preparazione.

Invece del pollo, potete provare dei gamberi o la versione vegetariana con le patate

Tropical curry
con papaya, pollo e latte di cocco

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **800 g** - papaya **1 piccola** o **½ grande** - acqua **250 ml** - sale **1 cucchiaino** - pepe **½ cucchiaino** - aglio **4 spicchi** - zenzero **1 pezzetto** da 3 cm - olio di semi di arachide **4 cucchiai** - cipolla **1** - semi di coriandolo **1 cucchiaino** - semi di cumino **1 cucchiaino** - latte di cocco **1 lattina (400 ml)** - peperoncino q.b. - prezzemolo fresco q.b.

Lavate la papaya, sbucciatela (tenete da parte la buccia) frullatene la polpa fino a ottenere una crema. Frullate la buccia di papaya con 50 ml di acqua, il sale, il pepe, 2 spicchi d'aglio e metà dello zenzero. Ottenete una pasta densa e liscia. Tagliate a cubetti il petto di pollo, amalgamatelo ben bene con la crema di buccia di papaya e lasciatelo marinare un'oretta in frigo.

Mettete a soffriggere in un tegame con un giro di olio, il coriandolo e il cumino, seguito da 2 spicchi d'aglio tritati assieme al resto dello zenzero, e dopo due minuti anche la cipolla tagliata a dadini. Abbassate il fuoco, fate appassire la cipolla. Dopo dieci minuti salate, pepate, alzate il fuoco e versate nella casseruola la polpa di papaya frullata, mescolate e quindi aggiungete il latte di cocco. Salate, coprite e lasciate sobbollire a fuoco lento per venti minuti.

Spegnete il fuoco e frullate il composto per ottenere una crema. Soffriggere il pollo in un tegame con un giro di olio. Una volta cotto, aggiungete la crema di papaya e cocco, 200 ml d'acqua e lasciate sobbollire per 10 minuti. Servite con qualche foglia di prezzemolo o coriandolo.

Papaya pudding

ingredienti per 2 persone

latte di riso **120 ml** - yogurt vegetale **125 g** - semi di chia **1 cucchiaio colmo** - papaya **1 piccola** - avena **2 cucchiai** - mirtilli **1 cucchiaio**

Versate il latte e i semi di chia in un contenitore con tappo. Unite lo yogurt e agitate bene. Lasciate in frigorifero per una notte.

Tagliate a dadini la papaya e schiacciatene la polpa con una forchetta o lasciatela a dadini. Adagiate quindi la polpa sul fondo di un bicchiere. Versate il *pudding* e decorate con il resto della papaya, avena e mirtilli a piacere.

L'angolo della salute

Il piatto unico equilibrato

Con questa definizione si intende la presenza di un piatto composto da un primo abbinato a un secondo nella stessa portata, che insieme possano **garantire un apporto nutrizionale completo ed equilibrato.** Le verdure potranno poi essere inserite nel menù come antipasto di *crudités* o consumate come contorno, assicurando un maggiore apporto di vitamine, sali minerali e fibre. Questa combinazione rappresenta un modo semplice per organizzare uno dei pasti principali della giornata (pranzo o cena) e assumere porzioni corrette senza appesantire l'organismo.
Può essere una soluzione vincente sia tra le pareti domestiche che fuori casa in una breve pausa di lavoro ed è sempre più presente anche nelle mense scolastiche.
Volete un suggerimento su **come comporre un pasto unico equilibrato?** Semplice! Prendete un piatto e immaginate di dividerlo in 4 parti, facendo virtualmente una croce. Rappresentate la metà del piatto con alimenti ricchi di **carboidrati (pasta, riso, polenta, farro, orzo e altri cereali o derivati),** mentre il restante 50% sarà costituito per un 25% da alimenti proteici quali ad esempio **carne, pesce, uova, formaggi,** ma date soprattutto preferenza alle proteine di origine vegetale, come i **legumi.** Questi ultimi sono una soluzione che gioverà al bilancio economico e consentirà inoltre di ridurre le calorie ingerite grazie all'elevato senso di sazietà. Infine, l'altro 25% sarà composto da **verdure** preferibilmente di stagione: il gioco è fatto!
Il piatto unico può essere una preparazione semplice o elaborata e ha origine da ricette tradizionali diffuse nei cinque continenti. Nel nostro Paese troviamo sul podio piatti contadini come **pasta e fagioli, riso e lenticchie, orzotto con piselli,** e molti altri. Incuriosiscono tuttavia anche preparazioni alternative come **spaghetti di grano saraceno con lupini, polpette di quinoa, crocchette di riso e hummus.**
Realizzare piatti unici è più semplice di quanto si possa immaginare e si trovano numerose ricette saporite, gustose e colorate, adatte a tutte le stagioni e che permettono di garantire l'equilibrio nutrizionale nel piatto con ingredienti di qualità.

L'orzo ha proprietà depurative, rinfrescanti ed è amico del nostro intestino, soprattutto se integrale. Migliora anche gli stati infiammatori ed è un buon rimineralizzante grazie al contenuto di numerosi sali minerali, oltre che vitamine del gruppo B, vitamina E, C e A che svolgono un'azione antiossidante

Orzotto giallo

CON PISELLI AL PROFUMO DI TIMO

ingredienti per 4 persone

orzo perlato **400 g**
piselli surgelati **200 g**
carota **1**
cipolla **1**
olio E.V.O. **2 cucchiai**
timo fresco **1 cucchiaio**
zafferano in polvere **1 bustina**
sale integrale

Mondate e lavate le verdure. Tagliate finemente la cipolla a rondelle e le carote a cubetti. Ponetele in una pentola capiente e fatele insaporire in un cucchiaio di olio insieme al timo. Unite i piselli surgelati, bagnate con un po' di brodo vegetale e cuocete per circa 5 minuti.

Sciacquate l'orzo, aggiungetelo in pentola e continuate la cottura per circa mezz'ora, versando un mestolo di brodo man mano che il liquido verrà assorbito.
A fine cottura, unite lo zafferano sciolto in un bicchierino d'acqua, aggiustate di sale e condite con un filo d'olio prima di servire.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

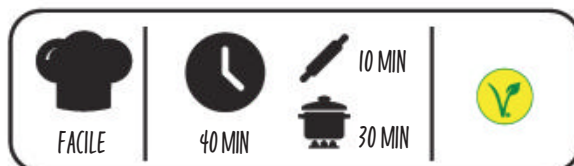
QUALE OLIO PER FRIGGERE?
L'olio di arachidi è ricco di acidi grassi monoinsaturi e viene considerato tra i migliori oli per friggere.

la variante:
più soffice
Aggiungete all'impasto mezza mela *golden* grattugiata, per un effetto morbido e spumoso.

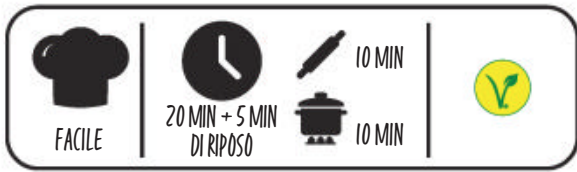
brutto ma Buono

FRITTELLE DI CARNEVALE

Diffuse in gran parte del Mediterraneo sin dall'antichità, svariate regioni italiane le annoverano tra i propri piatti tipici e ognuno dà a questa pietanza un diverso nome. Consumate soprattutto in occasione del Carnevale, le frittelle vengono mangiate in molti paesi del mondo. Vi proponiamo le nostre preferite, facili e veloci da realizzare

Frittelle di riso e crema

ingredienti per 6 persone
latte parzialmente scremato **300 ml** - riso originario o arborio **80 g** - lievito **1 cucchiaino raso** - bicarbonato **½ cucchiaino** (facoltativo) - farina 00 **30 g** - zucchero **20 g** - tuorlo **1** - succo di ½ limone - buccia di ½ arancia non trattata (o limone) - cannella **1 pizzico** - crema pasticciera **200 g** - sale **1 pizzico** - olio di semi di arachide q.b. per friggere

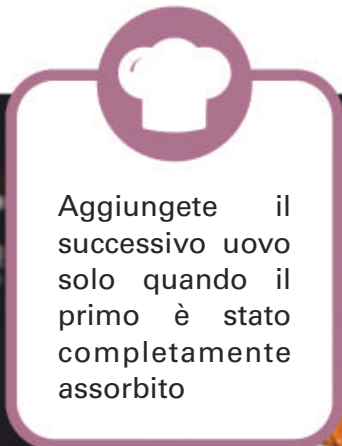
Portate a bollore il latte con la buccia di arancia ben lavata e il pizzico di sale, aggiungete il riso e fate cuocere a fuoco medio finché il riso non avrà assorbito tutto il latte (circa 15-20 minuti). Fate raffreddare bene il riso, eliminate la buccia di arancia, mescolate con 2 forchette per sgranare bene il riso.
Aggiungete il tuorlo al riso cotto e mescolate bene con le fruste elettriche, lo zucchero e, infine, la farina setacciata con il lievito, il bicarbonato e la cannella.
Scaldate l'olio in un tegame dai bordi alti e fategli raggiungere la temperatura di 175°C. Quando avrà raggiunto la temperatura, aggiungete il succo di limone all'impasto delle frittelle e mescolate velocemente. Cuocete fino a doratura 3-4 frittelline alla volta, prelevando un cucchiaino abbondante di impasto e versandolo nell'olio.
Disponete 4-5 cucchiai di zucchero in un piatto.
Scolate le frittelline man mano con una schiumarola direttamente nel piatto e rotolatele nello zucchero, disponetele poi su carta assorbente. Fate intiepidire le frittelline e farcitele con la crema utilizzando una *sac à poche* con beccuccio liscio e stretto.

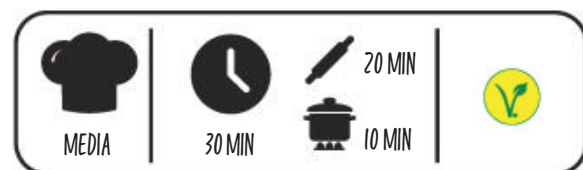
Ciambelle di mela

ingredienti per 12-15 frittelle

mele **3** - uova **2** - farina 00 **180 g** - zucchero semolato **3 cucchiai** - latte intero fresco **100 g** - cannella - limone (succo e scorza) ½ - rum (facoltativo) q.b. - lievito per dolci ½ **bustina** - zucchero a velo - olio di semi di arachide q.b. per friggere - sale

Lavate e sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele in fette spesse circa 1 cm.
Bagnate le fette di mela ottenute con il succo del mezzo limone, spolveratele con un cucchiaio di zucchero semolato e cannella a piacere.
Versate nel mixer la farina setacciata con il lievito, il latte, il restante zucchero, i tuorli, un pizzico di sale e frullate fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Fate riposare la pastella ottenuta per 5 minuti. Montate a neve gli albumi e uniteli delicatamente alla pastella.
Immergete 2 fette di mela alla volta nella pastella e cuocetele (sempre 2 alla volta) in un pentolino dai bordi alti con abbondante olio a 170°C circa: saranno pronte quando risulteranno dorate (ci vorranno circa 1-2 minuti a coppia, girandole un paio di volte). Disponete le mele fritte su carta assorbente e spolverizzatele con abbondante zucchero a velo e cannella a piacere. Sono ottime sia calde che fredde.

la variante: alcolica

Fate macerare le fette di mela per circa 30 minuti nel *calvados* (o *cognac*) insieme alla cannella e allo zucchero.

Aggiungete il successivo uovo solo quando il primo è stato completamente assorbito

Churros

ingredienti per 6 persone

acqua **250 g** - farina 00 **250 g** - burro **100 g** - uova **3** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - cannella **1 pizzico** - zucchero **3 cucchiai** - olio di semi di arachide q.b. per friggere - sale **1 pizzico** - cioccolata calda per accompagnamento (facoltativa)

Mettete l'acqua, la cannella, lo zucchero e il sale in un pentolino e fate sciogliere lo zucchero a fuoco medio, aggiungete quindi il burro in pezzetti, fate sciogliere anche questo e poi unite poca farina alla volta, mescolando sempre con un cucchiaio di legno. Continuate a mescolare fino a che l'impasto inizierà a staccarsi dalle pareti, fatelo intiepidire. Aggiungete un uovo alla volta e mescolate bene.
Versate il composto in una *sac à poche* con beccuccio a stella.
Scaldate abbondante olio in un tegame dai bordi alti e, quando sarà ben caldo, fate scendere direttamente nell'olio dalla *sac à poche* bastoncini di circa 10 centimetri di lunghezza, tagliandoli con le forbici.
Fate cuocere 4-5 *churros* alla volta fino a doratura (circa 3-4 minuti girandoli spesso), scolateli e disponeteli su un piatto rivestito con carta assorbente. Quando saranno ancora caldi passateli nello zucchero e serviteli con cioccolata calda densa.

la variante: argentini (ripieni)

In Argentina si usa farcire i *churros* con *dulce de leche*, crema al cioccolato o crema pasticciera.

Castagnole al forno

ingredienti per 6 persone

farina 00 **200 g** - uovo **grande 1** - zucchero semolato **90 g** - miele (preferibilmente di castagno) **1 cucchiaio** - ricotta **35 g** - vinsanto (o grappa morbida o rum) **2-3 cucchiai** - lievito per dolci **½ bustina** - sale **1 pizzico** - scorza di arancia non trattata **1** - zucchero a velo q.b.

Versate la farina setacciata in una ciotola e create un foro al centro: aggiungete l'uovo, la ricotta, lo zucchero semolato, il miele, il sale e iniziate a mescolare bene con una forchetta, aggiungete poi il vino e mescolate ancora, per ultimo aggiungete la scorza grattugiata di arancia e il lievito setacciato e impastate bene.
Lasciate riposare l'impasto per circa 30 minuti.
Disponete su una teglia rivestita di carta forno tante palline di impasto (del peso di circa 10 g l'una) distanziate tra di loro e cuocetele in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per 10-15 minuti fino a doratura (è importante non cuocerle troppo che altrimenti diventano dure).
Sfornate le castagnole e spolveratele subito con zucchero a velo.

Ottime anche fredde, si conservano benissimo in una scatola di latta per 2-3 giorni

la variante: analcolica

Per una versione analcolica potete sostituire il vinsanto con lo stesso quantitativo di caffè o succo di arancia.

Frittole triestine

ingredienti per 6 persone

farina 00 **250 g** - uovo **1** - latte **190 g** - lievito di birra **12 g** - zucchero **60 g** - grappa **2 cucchiai** - scorza di limone non trattato **1** - uvetta **4 cucchiai** - pinoli **4 cucchiai** - sale **1 pizzico** - olio di semi di arachide q.b. per friggere

Unite nel mixer la farina, lo zucchero, l'uovo, il sale, il lievito sciolto in poco latte, il latte e frullate bene.
Togliete dal mixer e unite la grappa, i pinoli e l'uvetta ammollata e strizzata.
Mettete il composto in una ciotola capiente e riponetela in forno spento con la luce accesa, coperta da un canovaccio umido, e fate lievitare per circa 2 ore.
Formate tante palline e friggetele nell'olio caldo fino a doratura, scolatele su carta assorbente e, una volta intiepidite, cospargetele con lo zucchero.

la variante: al cioccolato

Potete sostituire l'uvetta con gocce di cioccolato, fondente o al latte.

Frittelle del vento

Queste frittelle di origine spagnola sono vuote al loro interno e quindi leggere come il vento. In conseguenza si prestano anche ad essere farcite con creme o confetture

ingredienti per 6 persone

farina 00 **75 g** - zucchero semolato **100 g** - uova **2** - buccia di limone **2** - anice stellato **2** - burro **50 g** - latte fresco intero **125 g** - cannella **1 pizzico** - sale **1 pizzico** - zucchero a velo q.b. - olio di semi di arachide q.b. per friggere

Mettete il latte in un pentolino dai bordi alti con la cannella e l'anice stellato e la buccia di limone prelevata con attenzione eliminando la parte bianca, portate a sfiorare il bollore, poi filtrate il liquido in un altro pentolino. Aggiungete il burro nel pentolino e fatelo sciogliere a fuoco dolce nel latte, aggiungete anche lo zucchero e tutta la farina insieme, il sale e fate tostare per un paio di minuti come per i bignè. **Togliete** il pentolino dal fuoco e fate leggermente intiepidire l'impasto, aggiungete un uovo alla volta dopo che il primo è stato ben assorbito. **Versate** l'impasto in una *sac à poche*, anche usa e getta senza beccuccio e fatene colare un po' alla volta nell'olio caldo fino a doratura (massimo 4-5 alla volta). Scolatele su carta assorbente e servitele poi con zucchero a velo, o farcite a piacere.

la variante: speziata

Potete sostituire l'anice stellato con i semi del baccello di cardamomo e aggiungere un pizzico di zenzero in polvere.

Frittelle svizzere

Per creare l'effetto "volants" tipico di queste frittelle, una sorta di piegatura che ricorda la stoffa svolazzante degli abiti, schiacciate in cottura leggermente il centro della frittella con il manico di un cucchiaio di legno e farla roteare su se stessa, fino a quando la pasta è cotta, a questo punto togliete il manico, rigirare la frittella e cuocetela sull'altro lato

ingredienti per 6 persone

farina 00 **220 g** - uova **2** - tuorlo **1** - zucchero **20 g** - panna **100 ml** - scorza di limone grattugiata ½ - burro fuso **15 g** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** (facoltativo) - sale **1 pizzico** - olio di semi di arachide q.b. per friggere

Sbattete le uova con lo zucchero e unite al composto tutti gli altri ingredienti indicati tranne la farina.
Versate la farina a fontana in una ciotola e mettete al centro il composto di uova: mescolate bene con una forchetta, copritelo con un panno e lasciatelo riposare per 20 minuti.
Dividete l'impasto in diversi panetti e stendetelo a mano o con una sfogliatrice, tagliatelo poi con un coppapasta rotondo o un bicchiere dal diametro di circa 10 cm, date un ultimo passaggio con il mattarello per renderli ancora più sottili.
Friggete i cerchi nell'olio caldo con l'aiuto di due forchette fino a doratura, scolateli e spolverateli con zucchero semolato o a velo.

la variante: integrale

Potete utilizzare anche metà farina integrale, di farro o kamut da mescolare con la farina 00.

Frittelle sarde

ingredienti per 8 persone

farina 00 **250 g** + q.b. per infarinare - lievito di birra **12 g** - zucchero **40 g** + q.b. per decorare - latte intero **120 g** - patata lessa piccola **1** - scorza di arancia grattugiata **1** - zafferano ½ **bustina** - moscato **200 ml** - olio di arachidi per friggere

Mescolate in una ciotola capiente la farina setacciata, la scorza di arancia e lo zafferano, l'uovo e la patata schiacciata con lo schiacciapatate, aggiungete il lievito sciolto in poco latte tiepido e tutto il latte, mescolate bene fino a ottenete un impasto omogeneo, copritelo con un panno pulito e lasciatelo lievitare per 60-90 minuti (fino al raddoppio del volume).
Versate l'impasto in una *sac à poche* usa e getta con beccucchio liscio e formate 1 massimo 2 spirali alla volta direttamente nella padella con l'olio caldo, da cuocere a fuoco medio basso, friggetele fino a doratura da entrambi i lati, procedete poi con tutto l'impasto, scolatele su carta assorbente e passatele in un piatto con zucchero semolato.

la variante:

Al posto del moscato potete utilizzare un liquore all'anice o acquavite (Fil'e ferru).

L'utilizzo del vino dà quella marcia in più all'impasto rendendolo leggero e croccante

la variante:

mojito
Potete sostituire la scorza di limone con quella di lime, lo zucchero a velo con zucchero di canna a velo e la grappa con il rum.

Carafòi ampezzani

Ingredienti per 6 persone

farina 00 **250 g** - uovo **1** - tuorlo **1** - zucchero semolato **2 cucchiai** - burro **40 g** - grappa **1 cucchiaio** (o limoncello) - scorza di limone grattugiata ½ - lievito per dolci **1 cucchiaino** - vino bianco q.b. - olio di semi di arachide q.b. per friggere - zucchero a velo q.b. - sale **1 pizzico**

Setacciate la farina in una ciotola capiente e formate una fontana, inserite al centro l'uovo e il tuorlo e mescolate con una forchetta, aggiungete anche lo zucchero semolato, il sale, la grappa, il lievito, la scorza di limone, il burro fuso raffreddato e poco vino bianco alla volta per impastare, fino a ottenere un composto elastico e morbido. Coprite l'impasto sotto una ciotola e lasciatelo riposare 30 minuti.
Stendete l'impasto in una sfoglia molto sottile, a mano o con una sfogliatrice e ritagliate con una rotella dentellata, tanti rettangoli (circa 10x6 cm).
Cuocete pochi *carafòi* alla volta nell'olio caldo, scolandoli man mano su carta assorbente e serviteli, una volta raffreddati, con zucchero a velo.

L'emblema della produzione regionale è senza dubbio la **Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP** che viene ancora lavorata esclusivamente con tecniche manuali.
La produzione della Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP rappresenta un'importante risorsa non solo economica ma anche sociale e culturale per lo stretto legame che ha con il territorio.
L'oro Rosso di Calabria

www.consorziocipollatropeaigp.com
info@consorziocipollatropeaigp.com

INIZIATIVA PROMOSSA DAL CONSORZIO CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

UNIONE EUROPEA
«Fondo Europeo Agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali»

Progetto finanziato dal Feasr - PSR 2014/2020 – misura 3 - intervento 3.2.1 - Regione Calabria

Ricette svuotafrigo

CUCINARE CON GLI SCARTI

Spunti, ricette e consigli sfruttare al massimo gli ingredienti che si hanno in cucina

REGOLE ANTISPRECO
1. Tutto può essere commestibile: non buttate via niente, ma cercate informazioni su come utilizzare le parti di ortaggi, formaggi, carne e pesce, che di solito scartiamo.
2. Impiegate le bucce il prima possibile, per evitare che appassiscano ma soprattutto per non perderne i nutrimenti.
3. Preferite i prodotti freschi bio, che hanno subito meno trattamenti in tutte le loro parti.
4. Oltre a guadagnarne in salute, il recupero delle bucce permette anche di mangiare di più, allo stesso prezzo.

FOGLIE DI SEDANO

Commestibili e ricche di sostanze benefiche al pari delle coste dell'ortaggio, le foglie di sedano sono un ottimo ingrediente in cucina: usate quelle fresche, lavatele accuratamente e tenete presente che hanno un sapore forte che va "mitigato". Le foglie di sedano si usano per la preparazione di brodi, dadi vegetali fatti in casa, bolliti, per profumare estratti e centrifugati, o realizzare salse (come il pesto).

BUCCE DI PATATA

La buccia delle patate contiene molte fibre alimentari che assicurano una buona digestione e aiutano a prevenire malattie cardiovascolari. Costituiscono, inoltre, una ricca fonte di potassio e, seppur in minori quantità, contengono vitamina C, vitamina B, calcio, magnesio, zinco e ferro. Usate bucce di patate biologiche, non germogliate e non raggrinzite: le patate germogliate e quelle vecchie infatti sviluppano più solanina, sostanza tossica.

SCARTI DEI CROSTACEI

Il corpo dei gamberi è suddiviso in tre parti: capo (contraddistinto da antenne), torace e addome. Commestibili sia freschi che surgelati, previa cottura, i gamberi sono particolarmente apprezzati in cucina per la loro versatilità. Il loro utilizzo non si limita alla polpa, bensì anche agli scarti (Carapaci, teste, toraci e zampe), apprezzati come base per insaporire fumetti, risotti, e primi piatti a base di pesce.

GAMBI DI ASPARAGI

Particolarmente ricchi di proprietà benefiche, gli asparagi rientrano nella categoria di cibi antitumorali grazie al loro apporto di sostanze che favoriscono la depurazione dell'organismo. Non commettete l'errore di scartare la parte finale del gambo, quella di solito più fibrosa e difficile da masticare. Riutilizzate gli scarti degli asparagi per preparare un brodo vegetale o una vellutata.

SCORZE DI ARANCIA

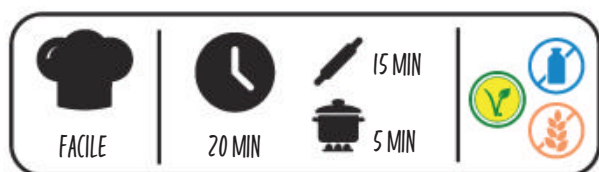
Le sostanze nutritive presenti nell'arancia non si limitano alla polpa, bensì anche alla scorza. Scegliete, naturalmente, arance biologiche non trattate. La scorza d'arancia contiene moltissimi oli essenziali e un contenuto di vitamina C di gran lunga superiore rispetto alla polpa. Utilizzate le scorze d'arancia come condimento per un primo piatto, abbinate a tonno e zenzero. Ancora, con la scorza d'arancia potete realizzare marmellate o guarnire numerosi cocktail. Molto sfiziose e facili da preparare sono le zeste di arancia candite.

Pesto
con foglie di sedano

Ingredienti per 4 persone

foglie di sedano **80 g** - sedano ½ **gambo** - basilico **6 foglie** - pinoli **1 cucchiaio** - noci **2** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - pepe - sale - acqua q.b.

Sgusciate le noci e tritatele grossolanamente. Tritate anche i pinoli. Lavate bene le foglie di sedano e tamponatele con un telo. Spellate l'aglio e privatelo dell'anima. Ponete le foglie di sedano in un mixer, unite il basilico, il gambo di sedano affettato, le noci e i pinoli, aggiungete 2 cucchiai di acqua e frullate per qualche secondo. Regolate di sale e di pepe, aggiungete un filo d'olio e azionate ancora il mixer fino a ottenere un pesto denso. Utilizzate il pesto con scarti di sedano per insaporire le bruschette oppure come condimento per un primo piatto.

Bucce
di patate fritte

Ingredienti per 4 persone

bucce di patate biologiche q.b. - sale - olio di semi - pepe nero

Spazzolate, lavate, asciugate e pelate le patate, che userete per un'altra ricetta. Mettete le bucce ricavate in una ciotola.

Fate scaldare abbondante olio in un tegame capiente portandolo alla temperatura di 170°C (monitorando con un termometro da cucina). Tamponate ancora le bucce di patate con un telo e versatele, poche per volta, nel tegame con l'olio bollente. Friggete le bucce di patate e scolatele su un piatto foderato con carta assorbente. Salate e servitele calde con una leggera spolverata di pepe nero, accompagnandole con salse a piacere.

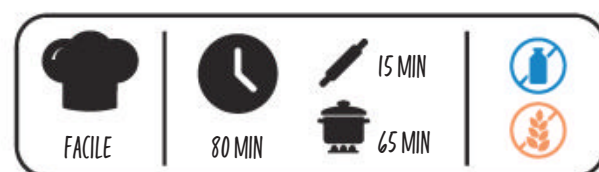
Bisque
di gamberi

FACILE
80 MIN
15 MIN
65 MIN
Ingredienti per 4 persone

gamberi **600 g** - pomodorini **5** - cipolla **piccola 1** - carota **1** - vino bianco ½ **bicchiere** - prezzemolo **1 mazzetto** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate e pulite i gamberi raccogliendone in una ciotola la testa, i gusci e il liquido che fuoriesce. Mondate la cipolla e la carota e affettatele. Lavate il prezzemolo e tamponatelo. Lavate i pomodorini e tagliateli in tocchetti.

Fate rosolare cipolla, carota e pomodorini in una casseruola con un giro d'olio per 2-3 minuti a fiamma alta. Unite i gusci, la testa e il liquido dei gamberi, una manciata di prezzemolo e soffriggete ancora per 2-3 minuti avendo cura di schiacciare la testa e i gusci affinché tutto il liquido fuoriesca e insaporisca il soffritto. Versate il vino bianco e fatelo sfumare a fiamma viva. Ricoprite completamente con acqua il preparato, chiudete la casseruola con un coperchio e cuocete a fuoco moderato per 1 ora. Togliete il coperchio gli ultimi 10 minuti di cottura e fate addensare il brodo.

Spegnete e filtrate il brodo con un colino a maglie strette.

Raccogliete il *bisque* in una terrina, aggiustate di sale e pepe, spolverate con prezzemolo fresco tritato e servite.

Preparazione tipica della cucina francese, è la base ideale per insaporire piatti di pesce, soprattutto primi come risotti di mare o pasta (paccheri, linguine...). Una volta realizzata potete, se non la utilizzate tutta subito, congelarla negli stampi per il ghiaccio e tirarli fuori all'occorrenza

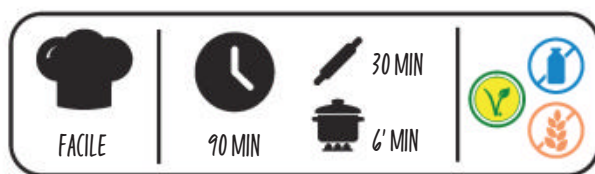
Crema di asparagi

Ingredienti per 4 persone

asparagi **600 g** - patata **media 2** - cipolla **1** - brodo vegetale **1 l** - olio E.V.O. - sale - pepe - mix di erbe aromatiche q.b. - crostini di pane (per accompagnare)

Lavate accuratamente gli asparagi e puliteli: tagliate le punte e mettetele da parte, riducete in pezzetti i gambi, tagliando la parte finale più fibrosa in rondelle sottili. Mondate le cipolle e tritatele. Lavate, sbucciate le patate e tagliatele in tocchetti. (Tenete da parte le bucce delle patate per preparare deliziose *chips*, seguendo la ricetta a pag. 58).

Fate appassire per qualche minuto la cipolla in una casseruola con un filo d'olio. Unite le patate e gli asparagi. Rosolate le verdure per 5 minuti mescolando delicatamente. Aggiungete il brodo caldo ricoprendo interamente patate e asparagi e fate cuocere con il coperchio a fiamma moderata per circa 20 minuti. Aggiungete le punte di asparagi che avevate messo da parte e cuocete per altri 5 minuti. Spegnete il fuoco, estraete dal brodo le punte di asparagi e frullate tutto il resto per ottenere una salsa cremosa e omogenea. Trasferite la salsa in una terrina, aggiustate di sale e pepe, irrorate con un filo d'olio. Guarnite con le punte di asparagi, crostini di pane e una spolverata di erbe aromatiche.

Scorze di arancia candita

Ingredienti per 4 persone

arance non trattate **800 g** - zucchero **650 g** - acqua per sciroppo **800 ml**

Pelate le arance con un coltellino facendo attenzione a non intaccare la parte bianca amara. Ricavate una scorza dello spessore di circa 3-4 mm. Tagliate la scorza d'arancia in listarelle. Ponete le scorze in un pentolino con acqua fredda e portate a bollore. Scolate le scorze e fatele raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio. Riprendete le scorze e versatele nel pentolino con altra acqua fredda. Portate nuovamente a bollore, quindi scolate le scorze e immergetele in acqua e ghiaccio. Ripetete un'ultima volta il procedimento e, dopo averle stemperate ancora in acqua e ghiaccio, ponete le scorze ad asciugare in un vassoio foderato con un telo pulito.

Versate l'acqua e lo zucchero in un pentolino e portate a bollore. Mescolate delicatamente e fate sciogliere completamente lo zucchero ottenendo uno sciroppo. Aggiungete le scorze e fate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti facendo evaporare l'acqua. Scolate le scorze e lasciatele asciugare e indurire in una pirofila prima di servire con una leggera spolverata di zucchero.

la variante: ricoperte di cioccolato fondente

Preparate le vostre scorze e, nel frattempo, fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Una volta pronte, immergete le scorze d'arancia nel cioccolato fuso e ponetele a raffreddare su una teglia rivestita con carta fono.

MONGE®

Il pet food che parla chiaro

MADE IN ITALY

PREMIATO DAI CONSUMATORI QUALITY AWARD 2021

MADE IN ITALY

RECLOSABLE

SPECIALITY Line

All Breeds

PUPPY AND JUNIOR

First Ingredient N°1 BEEF MANZO

UNIQUE ANIMAL PROTEIN* UNICA FONTE PROTEICA ANIMALE*

X.O.S. Xylo oligosaccharides Last generation of prebiotics Intestinal wellness Benessere intestinale

Artichoke extract Echinacea Oregano Garlic Vegetable ingredients and extracts Ingredienti ed estratti vegetali

Chondroitin, Glucosamine Calcium and Phosphorus To support joint growth Supporto sviluppo articolare

MONOPROTEIN*

MONGE® Natural Superpremium

Beef with Rice

Manzo con Riso • Rind mit Reis

Net weight - Peso netto 2,5kg℮

NUOVO! MANZO MONOPROTEIN

CRESCE INSIEME A NOI

MONGE TI OFFRE UNA GRANDE NOVITÀ: LE CROCCHETTE PUPPY MANZO MONOPROTEIN*

Una ricetta speciale con tutti i nutrienti essenziali per la sua crescita, naturalmente senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

*formulato con un'unica fonte proteica animale.

CERCALO NEI MIGLIORI PET SHOP E NEGOZI SPECIALIZZATI

Eccellenze tricolore

di **Silvio Carini**

Il Castelmagno

Amato da intenditori e *gourmand* in Italia e all'estero, questo formaggio erborinato di montagna vanta, insieme al Gorgonzola, una storia di molti secoli. Direttamente dalla Valle Grana, tra Alpi Marittime e Alpi Cozie, il Castelmagno DOP.

Siamo in provincia di Cuneo e più precisamente nei comuni di Castelmagno, Pradleves e Monterosso Grana. In questo territorio, originariamente popolato da Liguri montani e in cui permangono influenze delle culture occitane e provenzali, e che negli ultimi cinque secoli è passato più volte dal controllo dei Marchesi di Saluzzo al dominio Francese per tornare infine al Ducato di Savoia, si erge il Santuario di San Magno edificato in memoria di un soldato romano martirizzato in quelle zone. Da qui, probabilmente, il nome del comune e del famoso prodotto caseario che appare ufficialmente in un atto del 1277 dove si stabilisce il pagamento di tributi anziché in denaro, in forme di profumato formaggio.

Ma cosa ha portato questo **formaggio semigrasso, a pasta semidura ricavato da latte vaccino crudo** (con una piccola aggiunta accettata di latte ovino o caprino) a diventare un'eccellenza apprezzatissima, presente nelle carte dei formaggi dei più prestigiosi ristoranti in Italia e all'estero?
Intanto iniziamo a dire che il disciplinare della DOP distingue due tipologie di Castelmagno: quello prodotto tutto l'anno nei caseifici della valle (e spesso commercializzato giovane e con una consistenza piuttosto gessosa) e quello che può chiamarsi "d'alpeggio", con etichetta verde, elaborato in quota con latte di malga da maggio a ottobre. È questo quello che con una prolungata stagionatura (ben oltre i 60 gg minimi previsti dal disciplinare) può sviluppare un'erborinatura naturale che accresce gli straordinari aromi e profumi presenti nel latte di animali che hanno brucato fiori ed erbe di montagna.

Se il primo rappresenta un onesto prodotto, entrato ormai anche in una fitta schiera di preparazioni gastronomiche (come gli gnocchi o il risotto al Castelmagno) è probabilmente il secondo il prodotto, fedele alla tradizione, di cui si sono innamorati, in tempi non lontani, Mario Soldati, Veronelli e i più famosi critici gastronomici. La pasta in questo caso diviene di color ocra con screziature blu verdastre, mentre la crosta si inspessisce diventando dura e rugosa. Il sapore perde le note acidule derivanti dalla fermentazione della cagliata nel siero e acquisisce sapidità, complessità e struttura oltre ad una straordinaria persistenza gusto olfattiva.

A questi estremi l'abbinamento con i vini del territorio, anche i più strutturati e invecchiati come un Barolo o un Barbaresco, può andare un po' in crisi e, se neanche un Amarone o uno Sforzato di Valtellina ce la fanno, bisogna passare a passiti o liquorosi ad apprezzabile tendenza dolce.

Provate tante altre ricette a base di formaggio da pag. 10

SOUFFLÉ AL CASTELMAGNO - **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
besciamella **500 g** - Castelmagno **70 g** - Grana Padano grattugiato **50 g** - uova **4**

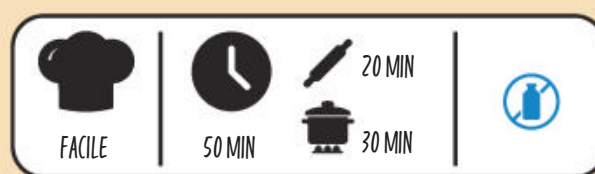
Imburrate e infarinate gli stampini. Unite il Castelmagno e il Grana Padano grattugiati alla besciamella. Sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi. Incorporate i tuorli alla besciamella, uno alla volta, e sbattendo energicamente con le fruste per amalgamare il composto. Regolate di sale, se necessario. Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale e incorporateli al composto, con movimenti dal basso verso l'alto. Riempite per 2/3 gli stampini con il composto e cuocete in forno preriscaldato, nella parte bassa, a 160°C per circa 30-35 minuti.

Ricette di una volta

Patate

Tubero diffuso durante tutto l'anno, facilmente reperibile ed economico, rappresenta un alimento cardine della nostra tradizione culinaria, molto apprezzato in cucina per il gusto e la versatilità sin dai tempi passati. Con più di 2000 varietà a seconda dei colori, delle forme e consistenze; le più diffuse sono quelle a pasta bianca farinose, consigliate per la preparazione di purè, e quelle a pasta gialla, compatte, e ideali per mantenere la forma (dadini, spicchi, fettine).

Le patate vanno conservate in un luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce. Una volta pelate, vanno cucinate oppure immerse in acqua fredda, per evitare che anneriscano

Patate all'ampezzana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

patate **1 kg** - cipolle **medie 2** - speck a listarelle **100 g** - rosmarino q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Lessate le patate con la buccia in abbondante acqua salata per 15-20 minuti, fatele raffreddare, sbucciatele e tagliatele in pezzi.

Rosolate lo speck in una padella antiaderente con un filo d'olio per un paio di minuti, poi mettetelo da parte. Fate imbiondire nella stessa padella utilizzata in precedenza, le cipolle tagliate sottili con un filo d'olio. Aggiungete le patate, salate, pepate e unite il rosmarino tritato finemente.

Cuocete per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, aggiungete lo speck e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. Servite subito.

Piatto dell'antica tradizione pugliese, tipico della città di Bari. Tiella è il nome del tegame di terracotta rotondo utilizzato per la preparazione della ricetta

Tiella pugliese di riso patate e cozze

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

riso **320 g** - cozze **500 g** - patate **500 g** - pomodori **350 g** - vino bianco **150 ml** - cipolla **1** - aglio **2 spicchi** - prezzemolo fresco q.b. - Parmigiano Reggiano grattugiato **70 g** - sale - pepe - olio E.V.O.

Pulite le cozze, fatele aprire in una padella con un goccio d'acqua (conservate quest'ultima) e mettetele da parte. Pelate le patate e tagliatele a fette. Mondate e affettate i pomodori.

Oliate un tegame in terracotta e realizzate il primo strato di patate, aggiungete i pomodori, il prezzemolo e l'aglio tritati, la cipolla a rondelle, un pizzico di sale, una macinata di pepe, l'olio e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Unite le cozze con mezzo guscio e il riso, quindi ripetete l'operazione fino a terminare tutti gli ingredienti. Concludete con uno strato di patate, versate l'acqua filtrata delle cozze e il vino bianco e coprite con un foglio di alluminio.

Cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti. Eliminate il foglio di alluminio e proseguite la cottura per altri 15 minuti, fino a quando la superficie risulterà dorata. Lasciate riposare la Tiella per 1 ora e poi servite in tavola.

Patate alla savoiarda

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

patate **1 kg** - fontina **220 g** - burro **60 g** - latte intero **130 ml** - sale

Pelate le patate, affettatele con una mandolina e fatele sbollentare in abbondante acqua salata per un paio di minuti, poi scolatele e lasciatele raffreddare.

Tagliate la Fontina a dadini e tenetela da parte e nel mentre, fate sciogliere il burro in un pentolino a fuoco dolce. Imburrate una teglia, disponete le fettine di patate a lisca di pesce, accavallandole leggermente tra loro. Versate su tutta la superficie il burro fuso e il latte. Distribuite i cubetti di fontina sulle patate e cuocete nel forno preriscaldato, modalità statica, a 200°C per 15 minuti.

Azionate il grill e proseguite per altri 5 minuti. Sfornate e servite le patate croccanti e filanti.

Al posto della fontina, si possono utilizzare anche altri formaggi come groviera o *emmental*

di **Silvio Carini**

"Siate come una rosa, parlate mediante il vostro profumo". *(Sai Baba).* **Seguendo la massima del noto predicatore indiano, il vino di oggi sarebbe da considerare un chiacchierone irrefrenabile. Dalle Marche, avvolto nel suo manto di rose e viole, il Lacrima!**

Lacrima di Morro d'Alba

Lacrima di Morro d'Alba, per l'esattezza. E questo nome completo genera già molti equivoci, facendo in qualche modo pensare al Piemonte. Niente di tutto ciò, il Lacrima di Morro d'Alba è un vino orgogliosamente marchigiano, anzi, per l'esattezza, della provincia di Ancona. Di antiche origini peraltro, potendo, a quanto pare vantare in Federico Barbarossa un qualificato estimatore, il quale sembra se ne facesse fare gradito (ancorché forse non proprio spontaneo) omaggio dalla popolazione di Morro, durante l'assedio di Ancona nel 1173. Il Lacrima è un vitigno a bacca rossa, difficile da coltivare in quanto la precoce germogliazione espone le gemme alle gelate primaverili, dalla buccia spessa ma fragile che tende, a maturazione avvenuta, a spaccarsi, facendo quindi fuoriuscire, come una lacrima, il proprio succo. È un'uva ricca di zuccheri, tannini e sostanze aromatiche (terpeni), come ad esempio il geraniolo, che donano al vino (dal colore rosso rubino intenso con notevoli ed evidenti sfumature violacee) un profilo aromatico molto importante e caratteristico, basato su note floreali di rosa e viola. A ciò si accompagna un ricco corredo di frutti rossi come ciliegia, fragola e frutti di bosco. Veramente intrigante al naso, si trasforma in bocca in un vino di grande bevibilità, grazie a tannini garbati, buona acidità e non eccessiva complessità e alcolicità. Una volta provato, cioè, non si dimentica più. Prodotto in tre varianti secondo il disciplinare della DOC del 1985 e cioè base, pronto al consumo già dal 15 dicembre dell'anno della vendemmia, Superiore (per il quale è previsto un maggiore affinamento) e passito, il Lacrima di Morro d'Alba è un vino tradizionalmente da consumarsi giovane e da vinificarsi in acciaio, proprio per preservare il più possibile le sue esuberanti caratteristiche aromatiche. Tuttavia le potenzialità del vitigno sono notevoli e diversi produttori hanno intrapreso la strada della qualità e dell'invecchiamento in legno, dando vita a versioni di Lacrima, meno esuberanti e piacione, ma senza dubbio molto intriganti. Gli abbinamenti più riusciti sono con i piatti del territorio: salumi (salame di Fabriano e ciauscolo su tutti), primi piatti, tra cui i tradizionali "vincisgrassi" le lasagne della tradizione marchigiana, carni bianche e, perché no, con il brodetto di pesce all'anconetana.

♥ **Perfetto con**
Salumi

♥ **Perfetto con**
Primi piatti

♥ **Perfetto con**
Carni bianche

LACRIMA DI MORRO D'ALBA DOC SUPERIORE, MANCINELLI
Vitigno: Lacrima, clone autoctono di Morro d'Alba
Caratteristiche organolettiche: Dal colore rosso rubino molto intenso, presenta forti sentori di rosa, viola e di frutti di bosco, e intense speziature al sapore; vino di corpo, persistente, morbido ed equilibrato.

LACRIMA DI MORRO DOC SUPERIORE, VELENOSI VINI, QUERCIANTICA
Rosso rubino intenso con sfumature violacee. Profumi eleganti di ciliegino, violetta, geranio, rosa e erba tagliata. In bocca la struttura è corposa, dal gusto asciutto, con struttura tannica equilibrata e ben armonica, sapore pieno e persistente ed un pieno ritorno alle percezioni aromatiche che lo rendono immediatamente piacevole e godibile.

LACRIMA DI MORRO D'ALBA DOC RUBICO, MAROTTI CAMPI
Di colore rosso rubino intenso con riflessi violacei. Caratteristici profumi di rosa, violetta, mirto e cannella. All'assaggio fresco e fruttato, asciutto e velllutato con note balsamiche, di medio corpo e buona acidità, piacevolmente tannico. Servite con primi piatti elaborati, arrosti di carni bianche, salumi, grigliate o zuppe di pesce.

Spezzatino

l'Italia in TAVOLA

Spezzatini e stufati, di vitello, manzo, agnello, o maiale; la loro caratteristica comune è la lunga cottura in umido che conferisce alla carne un ottimo sapore e una consistenza tenera, che quasi si scioglie in bocca

Liguria

Stuffou

Stufato ligure di carne

ingredienti **per 4 persone**

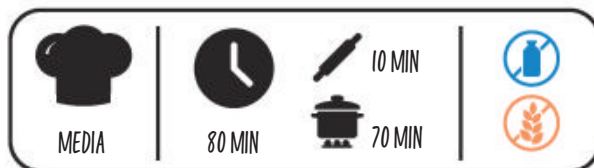
petto di vitello a cubetti di 4-5 cm **800 g** - patate **500 g** - piselli **250 g** - carciofi **cuori 3** - cipolla **1** - carota **1** - burro **30 g** - uova **2** - vino bianco **100 ml** - brodo di carne q.b. - olio E.V.O. - timo fresco q.b. - sale - pepe

Sciogliete il burro in una casseruola, versate anche l'olio e fate rosolare la carne di vitello fino a doratura. Nel mentre, lavate e tagliate i cuori di carciofi a spicchi, tritate la cipolla e tagliate le patate a tocchetti e le carote a rondelle.

Togliete la carne di vitello dalla casseruola e fate soffriggere i carciofi, la cipolla, le patate e le carote. Mettete di nuovo la carne di vitello nella casseruola e regolate di sale e pepe. Sfumate con il vino bianco, versate il brodo e proseguite la cottura per 40 minuti. Unite i piselli, un rametto di timo fresco e fate cuocere per altri 20 minuti.

Rompete le uova in una scodella e sbattetele con un poco di sugo di cottura; versate il composto ottenuto nella casseruola, mescolate con la carne e portate in tavola.

Lombardia

Spezzatino
di ossobuco

ingredienti per 4 persone

ossibuchi di vitello da **300 g** l'uno circa **4** - aglio **1 spicchio** - carota **1** - cipolla **1** - sedano **costa 1** - acqua **2 l** - olio E.V.O. - vino bianco secco **100 ml** - pomodori freschi o pelati **300 g** - sale q.b.

Tritate finemente la carota, la cipolla e il sedano. Fate soffriggere lo spicchio d'aglio schiacciato in una casseruola con un filo d'olio, lasciate insaporire, poi eliminate l'aglio e unite il trito di carota, cipolla e sedano.

Unite gli ossibuchi tagliati in pezzetti (più saranno piccoli, minore sarà il tempo di cottura) e fateli rosolare, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Versate la passata di pomodoro e circa 2 litri di acqua calda.

Cuocete con il coperchio per almeno 60-70 minuti a fiamma bassa, se necessario unite altra acqua calda. A fine cottura, regolate di sale e servite.

Carbonade
Valdostana

ingredienti per 4 persone

polpa di manzo **800 g** - cipolla **1** - carota **1** - sedano **costa 1** - vino rosso **500 ml** - alloro **foglie 2** - chiodi di garofano **2** - cannella q.b. - farina 00 q.b. - burro **40 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate la polpa di manzo a cubetti di 4-5 cm e infarinatela, eliminando la farina in eccesso. Fate sciogliere in un tegame il burro con l'olio e unite la carne. Rosolate, poi togliete il manzo dalla casseruola e mettetelo da parte.

Sbucciate e tritate finemente la cipolla, la carota e il sedano e fateli dorare a fiamma bassa nello stesso tegame utilizzato in precedenza. Aggiungete i dadini di carne tenuti da parte, l'alloro, una punta di cannella, i chiodi di garofano, il sale e il pepe e coprite con il vino rosso.

Fate cuocere a fuoco basso con il coperchio per almeno 1 ora, se necessario versate del brodo caldo. Portate in tavola e servite.

Valle d'Aosta

Per non far staccare la panatura dal pollo in cottura, fate passare bene il pollo nella farina prima di impanarlo

CLASSICA con Brio

Giro del mondo in 5 fritti di pollo

Varianti dal sapore sfizioso, caratterizzate dalla morbidezza della carne e dalla croccantezza unica del "guscio", per un piatto irresistibile!

Karaage giapponese

ingredienti per 4 persone

sovracosce di pollo **2** - zenzero fresco **cucchiaino 1** - salsa di soia **60 g** - *mirin* **20 ml** - **spicchio** d'aglio **1** - uovo **1** - olio di semi di mais - amido di mais q.b. - limone **1** - semi di sesamo bianchi (opzionale)

Disossate le sovracosce di pollo e tagliatele in pezzi.
Mescolate in una ciotola la salsa di soia con il *mirin*, lo zenzero e lo spicchio d'aglio tagliato a metà.
Aggiungete il pollo, mescolate, coprite e lasciate marinare in frigorifero per almeno 30 minuti.
Sbattete l'uovo in un recipiente, unite il pollo marinato e amalgamate bene il tutto. Passate il pollo nell'amido di mais, fino a ricoprirlo interamente.
Scaldate abbondante olio di semi e friggete il pollo fino a ottenere una doratura uniforme.
Servite il pollo *karaage* con una spruzzata di succo di limone e semi di sesamo, a piacere.

Karaage è sia il nome del pollo fritto alla giapponese, sia la tecnica di cottura che può essere utilizzata anche per preparare bocconcini di pesce o verdura

Nugget "alla toscana"

ingredienti per 4-6 persone

petto di pollo **500 g** - uova **2** - pangrattato **100 g** - farina 00 **80 g** - limone **1** - prezzemolo fresco q.b. - sale - pepe - olio di semi di arachide q.b. - noce moscata - limone a spicchi **1** per accompagnare (facoltativo)

Tagliate il petto di pollo a tocchetti e fatelo marinare in una ciotola con il prezzemolo tritato e il succo di limone per almeno 2 ore.
Sbattete le uova in una ciotola, salate e pepate. Ponete il pangrattato in un'altra ciotola. Nel mentre, scaldate abbondante olio di semi in un tegame.
Togliete il pollo dalla marinatura, passatelo nella farina aromatizzata con la noce moscata, immergetelo nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
Friggete il pollo nell'olio caldo per circa 10 minuti, fino a quando sarà croccante e dorato.
Adagiate su carta assorbente da cucina e servite caldo accompagnato da spicchi di limone.

LA PANATURA
Esistono diversi tipi di panatura, che prevedono l'aggiunta di spezie o di erbe aromatiche, al pangrattato e alla farina, per dare una nota colorata e di sapore in più. Inoltre, potete aggiungere anche cereali di vario tipo (utilizzando direttamente i *corn flakes* ad esempio) per una nota più croccante.
Per una frittura più asciutta, leggera e poco unta, usate il *panko*, il pangrattato giapponese che potete ricavare dalla mollica del pane bianco (classico pan carré o pane per tramezzini)

Le origini del pollo fritto sono Europee, è infatti in Gran Bretagna che, dopo l'abolizione della schiavitù afroamericana (in cui era una pietanza di "necessità), il pollo fritto fu importato dagli Scozzesi e si diffuse nel resto degli USA. Qui, durante la Grande Depressione negli anni '30, in un ristorante annesso a una stazione di benzina nello Stato del Kentucky, ebbe inizio la storia del "Pollo Fritto del Kentucky", oggi associato al nome della catena KFC (*Kentucky Fried Chicken*)

Alette di pollo fritte *giamaicane*

ingredienti per 4 persone

alette di pollo **16**

per la marinatura

sale **1 cucchiaino** - cipolla tritata **1 cucchiaino** - aglio tritato **1 cucchiaino** - zenzero in polvere **1 cucchiaino** - paprika **1 cucchiaino** - pepe in grani **1 cucchiaino** - *curry* in polvere **1 cucchiaino** - timo tritato **1 cucchiaino**

per la panatura

farina **175 g** - sale - aglio in polvere **1 cucchiaino** - cipolla in polvere **1 cucchiaino** - pepe nero - timo essiccato q.b. - paprika **½ cucchiaino** - latte **245 ml**

per la frittura

olio di semi di arachide q.b.

Mescolate gli ingredienti secchi della marinatura in una ciotola capiente.
Unite le alette di pollo e massaggiatele con le mani fino a quando saranno ricoperte in maniera uniforme.
Coprite la ciotola e ponete in frigorifero per almeno 2 ore, o una notte intera.
Amalgamate insieme gli ingredienti secchi per la panatura in una ciotola capiente.
Versate il latte in un'altra ciotola o in un contenitore basso e largo.
Immergete ogni aletta di pollo nel latte, passatela nella panatura e mettetela da parte.
Scaldate abbondante olio di semi e friggete le alette di pollo, poche alla volta, per 10-15 minuti.
Scolate le alette di pollo su carta assorbente e servite con salse a piacere.

Pollo fritto *tex-mex*

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo **1 kg** - yogurt bianco **200 g** - latte intero **150 ml** - senape **cucchiaio 1** - limone ½ - aglio **1 spicchio** - tabasco **gocce 10** - zenzero fresco **25 g** - farina **300 g** - sale - pepe nero - spezie (paprika dolce e piccante, peperoncino secco, chiodi di garofano) **cucchiaino 1** - origano secco **cucchiaino 1** - olio di semi di arachide q.b.

Mescolate lo yogurt con il latte, la senape, il succo di limone, un pizzico di sale, uno spicchio d'aglio grattugiato, il tabasco e un pezzetto di zenzero grattugiato in una ciotola.
Aggiungete il pollo, massaggiate e lasciate marinare per 4 ore in frigorifero. Mescolate la farina con le spezie fino a ottenere un composto omogeneo. Infarinate il pollo e tenetelo da parte.
Scaldate abbondante olio di semi in una casseruola e friggete il pollo fino a doratura. Disponetelo su un piatto foderato con carta assorbente da cucina e servite caldo.

IN ALTERNATIVA AL LATTICELLO
Il latticello si trova normalmente in vendita nelle zone alpine e prealpine, ma è più difficile da trovare altrove. Potete realizzare un'alternativa nei seguenti modi:
CON LA PANNA LIQUIDA
Montate la panna liquida con il frullatore elettrico fino a quando la parte grassa si sarà separata dal liquido mentre l'altro composto ottenuto sarà burro.
CON LO YOGURT
Spremete il limone e filtrate il succo.
Versate lo yogurt in una ciotola, versate il latte scremato e infine il succo di limone, mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, lasciatelo riposare per 10 minuti

Pollo fritto *coreano*

ingredienti per 4 persone

pollo (ali, cosce, sovracosce e petti in pezzi) **1 kg** - peperoncino in polvere **cucchiaino 1** - aglio in polvere **cucchiaino 1** - pepe nero **cucchiaino 1** - farina **150 g** - latticello **150 ml** - mandorle a lamelle q.b. - cipollotti **2** - sale - olio di semi per friggere q.b.

Mettete in una terrina tutte le spezie (aglio, peperoncino, pepe nero e un cucchiaino di sale) e mescolate.
Aggiungete il pollo e massaggiatelo con le spezie. Fate marinare il pollo per un minimo di 1 ora (a un massimo di 12 ore).
Amalgamate la farina con il latticello in una ciotola, immergete il pollo in questa pastella e lasciatelo riposare per 1 ora.
Scolate il pollo dalla pastella e friggetelo in abbondante olio di semi bollente fino a quando non sarà croccante e dorato. Scolate il pollo su carta assorbente da cucina e decoratelo con mandorle a lamelle e un trito di cipollotto.

Tecniche in cucina

COTTURA A VAPORE
nel forno tradizionale

Con la cucina che va sempre più nella direzione di un'alimentazione più attenta, salutare ma senza rinunciare al gusto, che mira a sfruttare ed esaltare gli ingredienti senza coprirne proprietà e sapori, anche gli elettrodomestici si adeguano.

Un esempio è il forno a vapore combinato, che permette l'aggiunta di umidità (attraverso getti di vapore) al calore secco della funzione classica. L'umidità idrata continuamente i cibi durante la cottura, e previene che si secchino. Questa tecnica "combinata" si adatta a tante e diverse pietanze (non solo carne e pesce, ma anche i lievitati, come pane, panini, pizza e torte salate) ed è replicabile anche senza possedere l'elettrodomestico con le due funzionalità. Vi spieghiamo come, preparando insieme la pizza!

VANTAGGI DEL FORNO A VAPORE

- La cottura a vapore aiuta a limitare la dispersione di nutrienti, come le vitamine contenute nelle verdure, mentre pesce e carne manterranno tutti i minerali e le vitamine e soprattutto il loro sapore originale.
- I cibi sono più digeribili e avranno anche meno grassi grazie al ridotto apporto di condimento rispetto alla cottura tradizionale.
- Il calore più penetrante del vapore permette di ridurre i tempi (e le preoccupazioni) di cottura: non è necessario continuare ad aprire il forno per controllare che i cibi non si stiano seccando, diminuendo così anche la dispersione di calore e il consumo energetico.
- L'aria calda umida rende nuovamente appetitosi anche il pane o il piatto del giorno prima, li riscalda senza seccarli, favorendo così la riduzione dello spreco di cibo nella vita di tutti i giorni.

CONSIGLI PER LA COTTURA COMBINATA

- Preriscaldate il forno a 200°C, inserendo nel ripiano basso del forno una pirofila contenente 200 ml di acqua per creare un vapore iniziale.
- Durante la cottura inserite ulteriore acqua bollente nella pirofila, e aggiungete anche dei cubetti di ghiaccio. Chiudete immediatamente la porta del forno: l'acqua calda e contatto con il ghiaccio evaporerà e inizierà il passaggio dallo stato liquido allo stato aeriforme di vapore.

PIZZA MARGHERITA
al vapore nel forno tradizionale

ingredienti per 4 persone

per realizzare l'impasto con l'impastatrice

farina 00 **670 g**
acqua **400-430 ml**
lievito di birra fresco **5 g**
sale **16 g**

per la farcitura

passata di pomodoro **400 g**
mozzarella di bufala scolata **300 g**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.

1) **Mettete** la farina nell'impastatrice, versate un po' d'acqua e il lievito sbriciolato e iniziate a impastare a bassa velocità per 5 minuti, poi unite il sale e la restante acqua, e continuate a impastare, aumentando la velocità per circa 10 minuti. Dovrete ottenere un impasto liscio ed elastico.

2) **Fate** riposare l'impasto per 30 minuti e poi dividetelo in pezzature di circa 250 g, formando delle palline.

3) **Ponete** le palline in un contenitore alimentare all'interno del frigorifero per 8-10 ore.

4) **Tirate** fuori le palline dal frigorifero, lasciatele stabilizzare a temperatura ambiente per un paio d'ore e poi procedete con la stesura del panetto all'interno di teglie rotonde singole ben oliate o teglie rettangolari per gustare tranci di pizza tutti insieme.

5) **Lasciate** lievitare l'impasto steso e nel mentre, preriscaldate il forno a 200 °C inserendo all'interno un contenitore adatto all'alta temperatura, con circa 200 ml di acqua.

6) **Infornate** la base della pizza nel ripiano intermedio del forno, versate 50 ml di acqua bollente e una decina di cubetti di ghiaccio in una pirofila sul fondo del forno.

7) **Chiudete** subito la porta del forno e cuocete la base per circa 15-20 minuti.

8) **Estraete** la pizza, adagiatela su un tagliere e procedete con la farcitura, stendete la passata di pomodoro, aggiungete la mozzarella di bufala scolata a fette e condite con un filo d'olio.

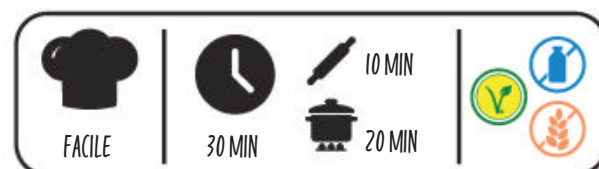
9) **Passate** la pizza nel forno caldo per 5 minuti, fino a quando il formaggio si sarà sciolto del tutto.

10) **Servite** con foglie di basilico fresco.

L'ambiente caldo e umido del forno a vapore è l'ideale per una lievitazione perfetta. Cuocete l'impasto della pizza senza condimenti, per favorire una lievitazione regolare e uniforme, e per ottenere una crosta croccante, ripassate la pizza in forno (senza vapore) una volta farcita, per alcuni minuti!

+gusto -spesa

UN PRIMO PIATTO FACILE E VELOCE, UN SECONDO "ALCOLICO" E SAPORITO, UN CONTORNO APPAGANTE E, PER DESSERT, BISCOTTI SEMPLICI DA REALIZZARE E SFIZIOSI AL PALATO

Radicchio in saor

ingredienti per 4 persone

radicchio rosso **4 cespi** - uvetta ammollata **50 g** - pinoli **30 g** - cipolla **2** - zucchero **1 cucchiaino** - aceto di vino bianco **50 ml** - olio E.V.O. - pepe rosa in grani **½ cucchiaino** - sale

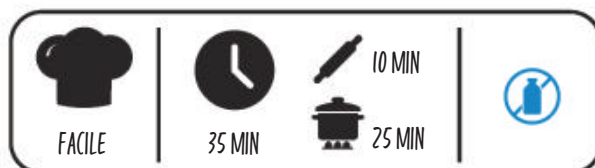
Lavate e tagliate ogni cespo di radicchio in 4 parti e mettetelo a stufare in una padella con olio e sale per 7-8 minuti a fiamma dolce. Togliete il radicchio dalla padella e mettetelo da parte. Fate appassire la cipolla nella stessa padella coperta a fiamma bassa per 10 minuti. Unite lo zucchero e l'aceto, aggiustate di sale, mescolate e fate sfumare per 5-6 minuti. Aggiungete l'uvetta, i pinoli, il pepe rosa, mantecate e spegnete il fuoco. Unite il radicchio e lasciatelo marinare per almeno 1 ora prima di servire.

Spaghetti alla carrettiera

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - pecorino siciliano grattugiato **100 g** - aglio **1 spicchio** - peperoncino **1** - prezzemolo fresco tritato **1 mazzetto** - olio E.V.O. - sale - menta in foglie (facoltativo)

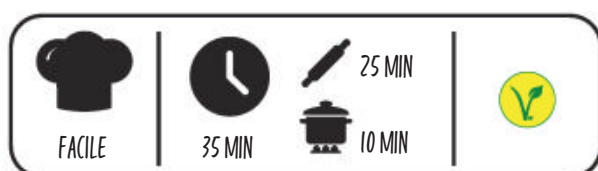
Cuocete gli spaghetti al dente. Nel frattempo versate una dose generosa di olio in una ciotola ampia, unite il trito di aglio e peperoncino e qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Mescolate velocemente e aggiustate di sale.
Scolate gli spaghetti avendo cura di conservare un po' di acqua di cottura. Versate gli spaghetti nella ciotola con il condimento e amalgamate. Unite il pecorino e un mestolo di acqua di cottura della pasta e continuate a mescolare. Spolverate con abbondante prezzemolo fresco tritato, mantecate delicatamente e servite caldi.

Fettine di lonza
alla paprika

ingredienti per 4 persone

lonza di maiale **700 g** (circa **10-12 fette**) - paprika dolce **2 cucchiaini** - vino bianco **1 bicchiere** - aglio **1 spicchio** - rosmarino **1 rametto** - farina q.b. - acqua **150 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe

Disponete le fettine di lonza sul ripiano di lavoro e salatele leggermente. Versate la farina in una ciotola capiente, infarinate una alla volta le fette di carne e adagiatele in una terrina. Schiacciate l'aglio e fatelo imbiondire in una padella con olio. Unite gli aghetti di rosmarino e fate cuocere per qualche minuto a fiamma vivace. Aggiungete le fettine di lonza e fatele rosolare per un paio di minuti su ogni lato. Versate il vino e fatelo evaporare.
Versate l'acqua in una terrina, unite la paprika e diluite per bene fino a ottenere un'emulsione. Versate l'emulsione ottenuta sulla carne, aggiustate di sale e pepe e continuate la cottura ancora per circa 10 minuti a fiamma bassa. Spegnete e trasferite le fettine di lonza alla paprika su un piatto da portata cosparse di salsa.

Per rendere più saporite le fettine di lonza alla paprika potete disporle in una terrina con olio, limone, vino bianco, rosmarino, aglio, abbondante paprika, alloro, sale e pepe. Ponete le fette di lonza a marinare in frigo per circa 3 ore e poi cuocetele alla griglia

Lingue
di gatto

ingredienti per 30 biscotti

burro a temperatura ambiente **50 g** - farina 00 **50 g** - zucchero a velo **50 g** - albume d'uovo **2** - vanillina **1 bustina** - sale **1 pizzico**

Lavorate in una ciotola il burro e lo zucchero a velo per ottenere una crema morbida. Aggiungete la metà degli albumi e il sale e sbattete il composto con una frusta. Unite la farina, la vanillina e lavorate ancora con la frusta, infine aggiungete il resto degli albumi continuando a mescolare per ottenere un composto cremoso e omogeneo. Lasciate riposare il composto per 5 minuti.
Versate il composto in una *sac à poche* dotata di erogatore liscio e realizzate dei bastoncini di circa 5-6 cm di lunghezza che andrete a riporre, distanziati, su una leccarda rivestita con carta da forno. Infornate i bastoncini a 200°C per circa 10 minuti. Controllate la doratura dei bordi dei biscotti e sfornateli. Fate intiepidire qualche minuto le lingue di gatto prima di servirle.

Le lingue di gatto sono biscotti semplici da realizzare che si prestano ad accompagnare té e tisane caldi oppure possono essere utilizzati per guarnire gelati e torte

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Budino
al Parmigiano Reggiano con anima fluida e pere

Un accoppiamento originale e insolito firmato dallo chef Franco Aliberti, che utilizza il Parmigiano Reggiano per realizzare un dolce. Questo, in particolare, è un budino dal cuore morbido all'interno e servito con le pere, che vi stupirà!

Questo procedimento vi permette di realizzare più velocemente il budino: il fatto di unire la panna semimontata permette di raffreddare il composto più velocemente e quindi di lavorarlo meglio, piuttosto che realizzare l'impasto e poi lasciarlo in frigorifero a raffreddare

INIZIAMO

Fate bollire la panna e unite 70 g di Parmigiano Reggiano ottenendo una salsa liscia senza grumi.

Versate il composto in stampini per il ghiaccio, e congelate per ottenere dei cubetti.

Fate bollire il latte con lo zucchero e la vaniglia. Togliete dal fuoco e aggiungete la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda e 80 g di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Raggiunta la temperatura di 27°- 30°C unite la panna semimontata.

Inserite il composto in stampini, possibilmente di forma semisferica, riempiendoli fino alla loro metà, inserite al centro i cubetti precedentemente congelati.

Chiudete con il resto del composto, livellando la superficie. Lasciate congelare, poi sformate e conservate in frigorifero in modo che l'anima diventi fluida, prima di servire.

4

Pelate le pere e tagliatele a cubetti.

Cuocete le pere in una padella con burro e zucchero, devono risultare ben cotte.

5

Impiattate le pere alla base del piatto servendovi di un coppapasta.

6

Trasferite delicatamente la semisfera di budino sopra le pere, e servite.

Potete decidere di servire il budino su una salsa alle pere: vi basterà frullare le pere nel loro "sughetto" dopo averle cotte con lo zucchero. In questo caso, tenete da parte un po' di pere a cubetti e unitele a quelle frullate per creare una consistenza morbida ma masticatile che ben si accompagna alla parte cremosa del dolce

FACILE | 30 MIN + 3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 10 MIN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

panna **100 g**
Parmigiano Reggiano **150 g**
latte **125 g**
zucchero **25 g**
colla di pesce **2,5 g**
vaniglia **½ baccello**
panna **250 g**
pere decana mature **2**
burro **10 g**
zucchero **10 g**

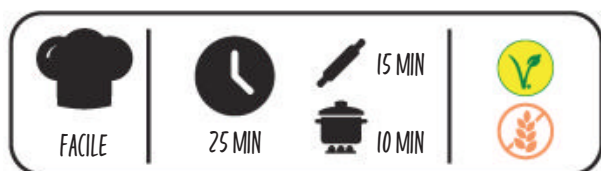
"PROVATELA ANCHE VOI!"

Hai mai
Con il

Insalata di carote e rafano fresco grattugiato

ingredienti per 4 persone
carote **450 g** - rafano **250 g** - limone **1** - peperoncino in polvere **1 manciata** - miele **1 cucchiaino** - olio E.V.O. - sale

Lavate la radice di rafano sotto l'acqua corrente e asciugatela con un telo. Raschiate la radice con il coltello per eliminare lo strato più esterno. Riducete in striscioline il rafano utilizzando una grattugia a fori larghi. Ponete le strisce di rafano in una ciotola. Lavate e asciugate le carote. Pelate le carote e tagliatele a *julienne*.
Versate il succo di limone filtrato in una ciotola. Aggiungete l'olio, il miele, il peperoncino, salate ed emulsionate. Unite le carote al rafano. Utilizzate l'emulsione per condire l'insalata di carote e rafano, mescolate bene e poi servite.

Hummus di barbabietola al rafano

ingredienti per 4 persone
barbabietola precotta **400 g** - ceci precotti sgocciolati **240 g** - rafano fresco grattugiato **2 cucchiaini** - limone **2** - panna fresca liquida **50 ml** - aglio **1 spicchio** - erba cipollina **2 ciuffi** - paprika dolce q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate l'erba cipollina e tritatela. Spremete i limoni e raccoglietene il succo in una ciotolina.
Preparate la salsa al rafano mescolando in una ciotola il rafano grattugiato, la panna liquida, metà succo dei limoni e l'erba cipollina. Aggiustate di sale e pepe, amalgamate per bene il composto e tenete da parte.
Versate i ceci nel mixer. Sbucciate le barbabietole, riducetele in pezzetti e unitele ai ceci insieme all'aglio spellato e tritato. Aggiungete nel mixer il resto del succo di limone, una spolverata di paprika, un giro di olio, sale e pepe. Tritate tutto fino a ottenere una crema liscia. Versate nel mixer anche la crema al rafano e frullate ancora per qualche secondo. Distribuite l'hummus ottenuto in una terrina, irrorate con un filo d'olio e servite.

provato *rafano*

Il rafano (*Armoracia rusticana*), conosciuto anche come *cren* o barbaforte, è una pianta rizomatosa perenne caratterizzata da grandi foglie ruvide di un verde intenso. Del rafano viene utilizzata in cucina la radice bianca, dal sapore leggermente pungente, che viene adoperata, tra le altre cose, per realizzare salse con cui insaporire bolliti di carne o pesce affumicato. In Basilicata il rafano viene grattugiato fresco sul ragù di carne; nel Triestino, invece, il rafano fresco accompagna numerosi antipasti a base di prosciutto cotto. In passato il rafano, grazie al suo apporto di nutrienti (tra cui la vitamina C), era considerato un potente alleato contro lo scorbuto e altre malattie

Rafanata

ingredienti per 4 persone
uova **5** - patate lesse **250 g** - rafano fresco grattugiato **100 g** - pecorino **100 g** - sale - pepe - strutto (o olio E.V.O.) q.b.

Pelate e schiacciate le patate lesse in una ciotola e ponetele da parte. Sciacquate e decorticate il rafano, quindi grattugiatelo nella ciotola con le patate. Sbattete le uova con il pecorino in una terrina. Salate, pepate e mescolate il composto con una frusta. Unite le patate e il rafano e amalgamate per bene gli ingredienti.
Versate il composto in una teglia precedentemente cosparsa di strutto e infornate a 200°C per circa 30-35 minuti. Sfornate e servite la rafanata calda.

La rafanata, che prende il nome proprio dalla radice di questa pianta, è una pietanza di origine contadina preparata in occasione del Carnevale in numerose località della Basilicata, tra le quali Matera. Il rafano, largamente utilizzato nella cucina lucana, veniva chiamato "il tartufo dei poveri"

Salsa al cren

Per rendere meno piccante il sapore della salsa al *cren*, potete optare per l'aggiunta di yogurt o di mela verde grattugiata

ingredienti per 4 persone
radice di rafano **250 g** - pane in cassetta **100 g** - latte **200 ml** - panna da cucina **50 ml** - zucchero **1 cucchiaio** - aceto **1 cucchiaio** - olio E.V.O. **30 ml** - sale

Lavate la radice di rafano e asciugatela. Decorticate il rafano per eliminare lo strano esterno e grattugiatelo in una terrina utilizzando una grattugia a fori piccoli. Unite lo zucchero, l'olio, aggiustate di sale e mescolate a lungo.
Versate il latte in una ciotola e adagiatevi dentro il pane in cassetta. Fate ammollare il pane in cassetta e pressatelo per bene. Strizzate leggermente il pane ammollato, adagiatelo su un tagliere e tritatelo grossolanamente.
Aggiungete il pane ammollato alla salsa a base di rafano. Unite la panna e l'aceto e amalgamate per bene tutti gli ingredienti con una frusta fino a ottenere una salsa densa.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Millefoglie

Dolce di origine francese, tradizionalmente composto da tre strati di pasta sfoglia che si alternano con due strati di crema pasticciera. Mettetevi alla prova seguendo la nostra ricetta *step by step* che vi permetterà di creare questo magnifico ed elegante dolce, dalla pasta sfoglia alla crema, anche in tre varianti altrettanto gustose.

INIZIAMO

PER LA PASTA SFOGLIA SEMPLICE

1) **Inserite** nel mixer la farina con il burro e azionatelo ad impulsi per circa 30 secondi, dovrà crearsi un composto granuloso.

2) **Aggiungete** al composto ottenuto l'acqua e il sale e azionatelo ancora per 15 secondi.

3) **Rovesciate** su un piano di lavoro infarinato il composto sbriciolato appiccicoso e assemblatelo con le mani, ricavate un panetto.

4) **Stendete** il panetto con un mattarello (infarinato) fino a una forma rettangolare dello spessore di 2-3 mm.

5) **Arrotolate** la pasta dal lato più lungo ottenendo un filoncino, battetelo leggermente con il mattarello sulla superficie per appiattirlo poi stendetelo allo spessore di 0,5 cm circa, arrotolatelo su se stesso, copritelo con pellicola e ponetelo in frigorifero per 60 minuti.

6) **Riprendete** il panetto arrotolato e stendetelo direttamente sulla carta forno, ricavate 3 rettangoli, metteteli su una teglia (senza sovrapporli), spennellateli con il tuorlo, bucherellateli con una forchetta.

7) **Mettete** la teglia in frigorifero per 15 minuti, spolverate le basi con zucchero a velo e cuocetele in forno preriscaldato ventilato a 200°C per 8 minuti circa, toglietele dal forno, copritele con un foglio di carta forno e una teglia e proseguite la cottura a 160°C per altri 15 minuti.

Le sfoglie devono risultate ben dorate, qualora non lo fossero abbastanza, proseguite qualche minuto la cottura senza carta forno e teglia sopra

8) **Sfornate** le basi di pasta sfoglia, eliminate la carta forno e la teglia superiore e lasciatele raffreddare completamente su una griglia.

9) **Tagliate** delle basi di sfoglia i bordi per rendere visibili gli strati di sfoglia, tenete questi ritagli da parte.

Lasciate che le sfoglie si raffreddino completamente qualche ora prima di utilizzarle, in questo modo non assorbiranno umidità

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA SFOGLIA SEMPLICE
- farina 00 **200 g**
- acqua fredda **105 g**
- burro molto freddo **200 g**
- tuorlo **1**
- sale **1 pizzico**
- zucchero a velo o semolato fine q.b.

PER LA CREMA
- tuorli **5**
- latte fresco intero **300 ml**
- panna fresca **100 ml**
- zucchero **100 g**
- amido di mais **35 g**
- estratto di vaniglia **1 cucchiaino**

PER LA CREMA

1) **Versate** il latte e la panna in un pentolino dai bordi alti e mettete sul fuoco scaldare fino a quando cominceranno a fumare, toglieteli quindi dal fuoco. Unite i tuorli, lo zucchero e l'estratto di vaniglia in una ciotola a parte e montateli bene con una frusta elettrica fino a ottenere una crema chiara e omogenea.

2) **Aggiungete** al composto di tuorli anche l'amido di mais prima sciolto in 2 dita di latte e mescolate delicatamente per amalgamarlo al resto degli ingredienti.

3) **Versate** il mix latte-panna a filo sulla crema di tuorli, mescolando bene fino a ottenere un composto spumoso.

4) **Travasate** il composto all'interno di un pentolino e cuocere a fuoco medio, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno fino a quando la crema si sarà addensata. Trasferite la crema in una ciotola, copritela con pellicola a filo e fatela raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero.

PER ASSEMBLARE IL DOLCE

1) **Riprendete** la crema e sbattetela con una frusta a mano per farla ammorbidire, versatela in una *sac à poche* con beccuccio liscio.

2) **Posizionate** la prima base di sfoglia su un vassoio e con la *sac à poche*, create tanti cerchietti di crema lasciando 0,5 cm di spazio dai bordi, posizionate gli altri 2 strati, ripetendo il procedimento.

3) **Fate** raffreddare il millefoglie almeno 2 ore in frigorifero prima di servirla.

4) **Cospargete** la superficie con i ritagli di sfoglia avanzati e zucchero a velo.

NAPOLEON cake

ingredienti per 6-8 persone

pasta sfoglia **3 dischi rotondi**
crema pasticciera **500 g**
panna fresca da montare (non zuccherata) **250 ml**
zucchero semolato **2 cucchiai**
composta di mela **130 g**
zucchero a velo q.b.
meringhette o panna montata per decorare q.b.

Estraete i rotoli di sfoglia dal frigorifero 5 minuti prima di utilizzarli. Ritagliateli in dischi del diametro di 22-24 cm. Bucherellateli con i rebbi di una forchetta o con la rotella apposita, spolverizzateli con zucchero semolato.

Mettete le sfoglie fra 2 teglie da forno per evitare che si gonfino in cottura e cuocete in forno preriscaldato, ventilato a 200°C per circa 12-15 minuti fino a doratura delle sfoglie. Cuocete anche qualche pezzo di sfoglia ritagliato che utilizzerete per la decorazione. Togliete i dischi cotti dal forno e lasciateli raffreddare.

Montate la panna ben fredda e, unitela alla crema pasticciera, trasferitela in in una *sac à poche*.

Componete il dolce posizionando un cerchio di sfoglia su un vassoio, versate 1/3 della composta di mela e un po' meno di 1/3 di crema, proseguite con i restanti ingredienti, terminando con uno strato di crema a coprire bene tutto, anche i bordi.

Tritate gli avanzi di sfoglia cotta con un mixer e distribuiteli sopra al dolce e tutto intorno.

Trasferite la *Napoleon Cake* in frigorifero per almeno 5-6 ore prima di servirla, con meringhette (o ciuffetti di panna) e una spolverata di zucchero a velo.

MILLEFOGLIE CON CIOCCOLATO e frutta secca caramellata

ingredienti per 4-6 persone

pasta sfoglia **rettangolare cotta 1** (vedi ricetta a pag. 84)
zucchero a velo q.b.

per la crema al cioccolato

latte intero **500 ml**
tuorli **5 g**
zucchero **80 g**
amido di mais **60 g**
cioccolato fondente 50% **90 g**
estratto di vaniglia **½ cucchiaino**
sale **1 pizzico**

per la frutta pralinata

zucchero semolato **50 g**
acqua **2 cucchiai**
frutta secca non tostata **60 g**
cannella **1 pizzico**

Per la crema al cioccolato

Montate con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero e il sale

per circa 10 minuti, di modo che inglobino molta aria, aggiungetevi l'amido e mescolate ancora.

Portate a bollore il latte, quando bolle versatevi la crema di tuorli: rimarrà in superficie, senza scendere sul fondo, grazie all'aria inglobata. Non toccate il composto fino a quando vedrete tante grosse bolle intorno alla crema di tuorli e anche al suo interno, i cosiddetti "crateri": a questo punto mescolate rapidamente con una frusta a mano per circa 30 secondi e toglietela dal fuoco.

Aggiungete il cioccolato grattugiato e mescolate velocemente, sempre con la frusta a mano.

Trasferite la crema al cioccolato in una ciotola di vetro e copritela con pellicola, fatela raffreddare prima a temperatura ambiente poi in frigorifero, potete prepararla anche il giorno prima dell'utilizzo.

Per la frutta pralinata

Mescolate in un pentolino lo zucchero, l'acqua, la cannella e la frutta secca scelta, posizionatelo su fuoco medio e mescolate solo da quando lo zucchero inizierà a sciogliersi.

Continuate a cuocere, mescolando spesso, fino a che lo zucchero inizierà a cristallizzare, abbassate il fuoco al minimo e continuare ancora a mescolare: lo zucchero si caramellerà e scurirà, mescolate bene per coprire bene tutta la frutta secca, piegate il pentolino per coprirla meglio. Versare la frutta secca pralinata su un foglio di carta, fatela raffreddare e tritarla grossolanamente.

Per assemblare il dolce

Riprendete la crema pasticcera al cioccolato e giratela bene con la frusta. Mettete in un piatto un rettangolo di pasta sfoglia, copritelo con 1/3 di crema al cioccolato e proseguite con gli altri due, aiutandovi con la *sac à poche*. Conservate in frigorifero almeno due ore prima di servirla. Decorate la superficie con la frutta secca e zucchero a velo.

MILLEFOGLIE CON LAMPONI
e crema di yogurt

ingredienti per 4-6 persone

pasta sfoglia **rettangolare cotta 1** (vedi ricetta a pag. 84)
zucchero a velo q.b.

per la crema allo yogurt:
yogurt greco intero **150 g**
panna fresca da montare (non zuccherata) **150 g**
zucchero a velo **40 g**
lamponi freschi **300 g**

Lavate e asciugate bene i lamponi.

Montate la panna ben fredda con lo zucchero a velo e aggiungetela con delicatezza allo yogurt greco (privato dell'eventuale acqua interna), amalgamate bene e versatela in una *sac à poche*.

Adagiare la prima sfoglia su un vassoio e farcite con la crema allo yogurt e una parte di lamponi freschi, spolverizzate con zucchero a velo e proseguite con due o tre strati a piacere.

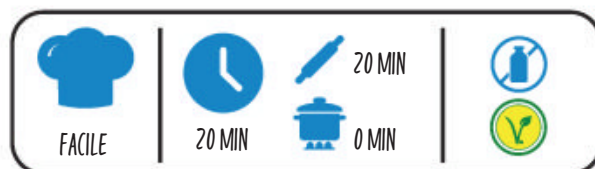
Potete realizzare anche monoporzioni e, a piacere, inserire tra gli strati, un velo di confettura di lampone

Fate raffreddare in frigorifero per almeno due ore prima di servire il millefoglie, cosparsa con altro zucchero a velo.

IN CUCINA CON I BAMBINI

A CARNEVALE ZUCCHERO E COLORI SONO PROTAGONISTI, NON SOLO PER LE FRITTELLE! DIVERTITEVI A UTILIZZARE GLI INGREDIENTI DELLA DISPENSA PER PREPARARE, DAI DOLCIUMI AI COSTUMI, LA FESTA CHE TUTTI I BIMBI ADORANO!

COLORANTI ALIMENTARI FAI DA TE
Ottenete il rosso frullando pomodori, fragole, mirtilli rossi o cavolo rosso, filtrate e fate restringere a fuoco lento in un pentolino. Per colorare di rosa o fucsia potrete utilizzare purea o acqua di cottura di barbabietola. Per l'arancione, curcuma e *curry*, per un bel giallo usate lo zafferano, mentre il verde si ottiene dalle foglie di spinaci, cotte, frullate e filtrate o dal *tè matcha* in polvere. Cacao, cioccolato, caffè solubile, orzo, cannella coloreranno di marrone i vostri piatti

TRUCCA BIMBI CON COLORANTI ALIMENTARI

ingredienti
amido (mais, frumento o patata) ½ **cucchiaino** - colorante alimentare q.b. - olio di semi

Unite in dei piccoli contenitori (le vaschette per fare il ghiaccio nel congelatore vanno benissimo), l'amido, qualche goccia di colorante alimentare e mescolate in modo da ottenere un composto omogeneo colorato.
Aggiungete l'olio (una goccia alla volta altrimenti rischierete di ottenere dei colori troppo fluidi) e mescolate per conferire al colore una consistenza fluida ma compatta.

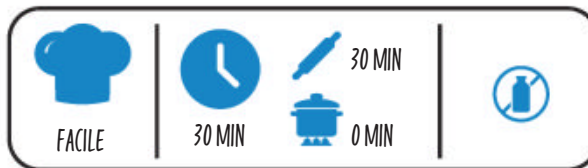
Le dosi sono relative: se volete colori più fluidi da stendere con il pennello aumentate il quantitativo di olio, se invece volete un colore più denso e coprente aggiungere più amido

LECCA LECCA FATTI IN CASA

ingredienti per 6 persone
zucchero **100 g** - succo di arancia **20 ml** - succo di limone **20 ml** - cremor tartaro **2 g** - coloranti alimentari q.b. -
Occorrente: termometro da cucina, bastoncini di legno

Versate i succhi in un pentolino. Aggiungete lo zucchero, il cremor tartaro e il colorante alimentare in polvere del colore che preferite.
Mescolate con un cucchiaio e portate il pentolino sul fuoco.
Verificate che lo sciroppo raggiunga una temperatura compresa tra i 145°C e i 150°C.
Spegnete la fiamma e con l'aiuto di un cucchiaino fate cadere lo sciroppo colorato su un foglio di carta forno formando dei piccoli dischetti.
Posizionate un bastoncino di legno all'estremità di ogni dischetto poi lasciate solidificare almeno 1 ora a temperatura ambiente.

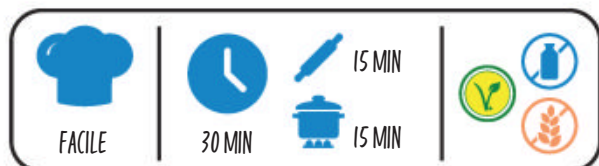
Se non avete a disposizione un termometro da cucina fate cadere una goccia di sciroppo colorato su un piattino. Se lo sciroppo non si espande e si rapprende è alla temperatura giusta!

MARSHMALLOW

ingredienti per 6 persone

zucchero **130 g** - albumi **80 g** - acqua **45 ml** - colla di pesce ammollata e strizzata **10 g** - sale marino **1 pizzico** - succo di **½ limone** - zucchero a velo **50 g** - amido di mais **50 g**

Scaldate in un pentolino lo zucchero con l'acqua fino alla temperatura di 121°C. Montate a neve gli albumi con il sale, prima a una velocità minima poi sempre più alta.
Aggiungete a filo lo sciroppo e il colorante alimentare, poi il succo di limone a filo e continuate a montare.
Versate la crema di albumi su una teglia coperta di carta forno e livellate.
Unite in una ciotola l'amido di mais con lo zucchero a velo e cospargete la superficie dei *marshmallow*. Coprite con un altro foglio di carta forno e appiattite.
Fate riposare in frigorifero per 4 ore.
Tagliate con un coltello in piccoli rettangoli e date ai *marshmallow* la forma desiderata.

Usate lo zucchero filato fatto in casa come topping per i coloratissimi *freakshake*, frappè zeppi di golosità: confetti, caramelle, cioccolatini, cereali, pezzi di ciambelle, cialde, gocce di cioccolato, lecca lecca...

ZUCCHERO FILATO

ingredienti per 4 persone

zucchero **250 g** - acqua **200 ml** - colorante alimentare in polvere q.b. (opzionale) - **occorrente:** termometro da cucina, bastoncini per zucchero filato o stecchini di legno

Fate scaldare l'acqua all'interno di un pentolino, poi versateci dentro lo zucchero (ed eventualmente il colorante alimentare) in modo che si sciolga completamente nel liquido.
Misurate la temperatura dell'acqua con un termometro da cucina. Una volta raggiunti i 145°C, togliete il pentolino dal fuoco e immergete il fondo in acqua fredda in modo da bloccare la cottura.
Immergete una frusta nel composto e passatela velocemente avanti e indietro su un matterello, fino a quando si formano dei sottili filamenti di zucchero. Una volta creato un mucchietto, modellatelo con le mani e inseritelo sul bastoncino. Proseguite fino a terminare tutto lo sciroppo.

DAL FREEZER AL TEGAMINO

pizze novità di Molino Spadoni

Basta scongelarla e ultimare la cottura per 5 minuti nel forno. Rotonda come la pizza classica, solo un po' più piccola e alta, la **Pizza Soffice cotta al Tegamino Molino Spadoni** è disponibile in due versioni: Margherita con pomodoro 100% italiano, e 4 Formaggi con mozzarella, Squacquerone di Romagna DOP, formaggio erborinato, Parmigiano Reggiano DOP. Adatte sia come pasto, sia come aperitivo, le nuove Pizze Soffici cotte al Tegamino conquistano con un profumo intenso e un gusto unico.

www.molinospadoni.it

IRRESISTIBILE E RAFFINATA

cremosità a tutto tondo

L'azienda altoatesina presenta la deliziosa versione al caramello di un grande classico: **Tortina Caramel** abbina infatti la delicata copertura di cioccolato al latte di Tortina, a un abbondante strato di deliziosa crema al caramello racchiusa da una cialda delicata e leggera. Ingredienti di prima qualità selezionati, senza l'aggiunta di aromi, coloranti, conservanti e grassi idrogenati, rendono Tortina Caramel un'irresistibile pausa golosa e una piccola dolce coccola.

www.loacker.com

FROLLINI ARTIGIANALI

perfetti per San Valentino

Cuor di zenzero, limone e cioccolato bianco di **Bottega Balocco - Italian Bakery 1927**, marchio *premium* della storica azienda Balocco, sono i nuovi frollini di pasticceria artigianale che conquistano a San Valentino per la forma a cuore e accendono la passione grazie allo zenzero, afrodisiaco speciale. Nella stessa gamma sono inclusi anche i Baci di dama, custoditi da eleganti confezioni e preziosi astucci regalo, e dolci lievitati da ricorrenza.

www.bottegabalocco.it

BELLA E BUONA

coccola calda di Eraclea

Una calda coccola da condividere con chi si ama a San Valentino, e un invito a scoprire il lato rosa del gusto e dello stare insieme. La nuova **Cioccolata Ruby Eraclea** è l'irresistibile novità, "bella e buona" e facile da preparare, che unisce al cacao il retrogusto di frutti rossi per una cioccolata fuori dai *cliché*. Disponibile in *limited edition* si può gustare nei migliori bar, ma è anche disponibile nell'elegante confezione da 5 bustine, ideale per la composizione di pacchi regalo e perfette da inserire nella calza della befana per i bambini più golosi.

www.lavazza.it

FORMATO IDEALE

per la cena romantica

Rigacuore La Molisana è il nuovo formato di pasta perfetto nella serata per eccellenza dedicata all'amore! Rigacuore La Molisana è supertenace, la cottura è uniforme e la trafilatura al bronzo dona una superficie ruvida che cattura al meglio tutti i condimenti. Racchiusa in una confezione riciclabile nella carta al 100%, anche Rigacuore è preparato con la ricetta tradizionale La Molisana, e utilizzando grano 100% italiano.

www.lamolisana.it

Gli indispensabili

KIT DEGUSTAZIONE PER CHI AMA I FORMAGGI

Set ideale per degustare al meglio ogni tipo di formaggio, comprende un condimento a base di aceto balsamico di Modena, composte di cipolla, di pera e di fichi, e le posate apposite per i formaggi: un coltello a punta con cui tagliare a scaglie formaggi duri, un coltello a lama piatta, ideale per affettare formaggi di media composizione e una forchettina.
www.kasanova.com

CHEESE BAKER DESIGN E GUSTO

Permette di cuocere al forno qualsiasi tipo di formaggio, come *brie*, *camembert*, gorgonzola, da soli o abbinati ad altri ingredienti per variare i sapori: frutta (mele, pere), erbe aromatiche (timo, erbe di Provenza), ma anche vino (vedete le ricette nel servizio di cover da pagina 10). Una pirofila dal *design* allo stesso tempo rustico ma raffinato, che diventa anche piatto di portata per gustare i formaggi come aperitivo con piccoli cracker.
www.emilehenry.it

FRIGGERE È UN GIOCO CON VANITOSA DI TOGNANA

La friggitrice da 22 cm di diametro della Linea Vanitosa di Tognana, ha un corpo in acciaio inox 18/10 per prestazioni elevate, presenta un fondo multistrato termoradiante acciaio/alluminio/acciaio ed è dotata di 2 manici in acciaio inox che garantiscono una presa salda e sicura. Il set è composto da un corpo friggitrice, un cestello da fritto e un coperchio. Adatta a tutti i piani cottura, compresa l'induzione, è l'ideale per realizzare le frittelle di Carnevale che trovate da pagina 50.
shop.tognana.com

SCHIUMAROLA PER FRITTI CROCCANTI E ASCIUTTI

Il segreto per un fritto croccante e asciutto sta sicuramente nella temperatura dell'olio, ma anche la schiumarola giusta aiuta: questa è perfetta perché la sua *texture* in acciaio inossidabile permette di scolare perfettamente fritti ma anche pasta, verdure, gnocchi, senza romperli ed eliminando perfettamente l'olio o l'acqua in eccesso. Provatela con le ricette del pollo fritto da pagina 70.

INIZIA IL 2022 CON AIR UP!

Con il nuovo anno da poco iniziato, è il momento giusto per inaugurare nuove buone abitudini, come l'idratazione. Con air up® idratarsi non è mai stato così salutare, gustoso e divertente. Senza aggiunta di zuccheri, additivi o coloranti, è solo acqua, ma acqua appetitosa. Air up® *system* è infatti una borraccia riutilizzabile a cui si associa a un *pod* aromatico che sfrutta la pressione sul beccuccio per rilasciare molecole nell'aria che accompagna l'acqua all'interno della bocca. Una soluzione creativa e una rivoluzione nel mondo dell'idratazione, con il gusto stimolato solo attraverso il naso. Due gli *starter kit* di air up® disponibili: il primo con una borraccia in antracite e 2 *pod* (gusti Lime e Arancia & Frutto della passione), il secondo con borraccia in Bianco perlaceo e 2 *pod premium* (gusti Kola e Mandarino). Gustosa, sana e sostenibile: niente più plastica monouso con questa soluzione riutilizzabile!
it.air-up.com

Libri SCELTI PER VOI

Almanacco alimentare 2022. Giorno per giorno tutte le ricette dell'anno

Per il quarto anno consecutivo, l'*Almanacco alimentare*, aiuta a impostare un'alimentazione sana e appetitosa, proponendo per ogni giorno un piatto gustoso e semplice da realizzare, oltre a suggerire un'idea complementare per l'altro pasto della giornata. Il volume è inoltre arricchito da un'ampia introduzione sulle proprietà dei singoli alimenti, oltre che sulle modalità di preparazione e conservazione dei cibi.

di Marco Consentino, Alessandra Gigli, Luca Piretta
Rizzoli Editore
208 pagine - € 15

Il magico potere del cibo. Ricette delle tradizioni tribali per deliziare anima e palato

I *superfood* sono stati utilizzati per generazioni anche per le antiche pratiche medicinali. La scienza, oggi, li ha eletti come soluzione ideale per contrastare le carenze alimentari della vita moderna. I nutrizionisti Peter e Beryn Daniel prendono in esame 16 supercibi, e ne illustrano l'essenza, gli aspetti nutrizionali, i consigli su come utilizzarli, le ricette.

di Daniel Peter e Daniel Beryn
Macro Edizioni
288 pagine - € 19,50

Eggs benedict a Manhattan

Per uno spuntino goloso meglio un *tuna melt* di San Francisco o un'*assiette de fromages* francese? Un professore "poco ordinario" di letteratura russa propone racconti di viaggi che lo hanno portato in molte metropoli, senza mai rinunciare a mercati e fornelli. Un itinerario cultural-gastronomico tra città, condito da ricette di piatti e bevande assaporati lungo cinque decenni.

di Piretto Gian Piero
Raffaello Cortina Editore
248 pagine - € 19

Hiro cartoon food. Le ricette del cuore di Chef Hiro

80 ricette casalinghe della grande tradizione francese, in un libro alla portata di tutti, create da Gilles e Nicolas Verot, charcutiers da generazioni nella celebre Maison Verot a Parigi.
Non avrete bisogno di strumenti specifici, né di ingredienti misteriosi per preparare terrine, paté in crosta, polpette, salsicce, aspic di verdure e altre delizie. Grazie ai consigli di Gilles e Nicolas apprenderete le tecniche di base della norcineria.

di Shoda Hirohiko
Mondadori Electa Editore
272 pagine - € 22,90

The modern baker. 120 ricette per riscoprire il piacere del forno

Dopo "The Modern Cook", diventato una serie TV, Csaba torna in libreria con un volume dedicato all'arte del forno, con il suo approccio contemporaneo e ricette davvero alla portata di tutti. 125 ricette, un unico filo conduttore: riempire la casa di quel magico profumo che solo il forno sa regalare.

di Dalla Zorza Csaba
Guido Tommasi Editore-Datanova
352 pagine - € 33,29

Cotto e mangiato TV

Nuova sigla, nuovo sound
e 2000 ricette compiute!

Tradizione e sonorità elettroniche sono gli ingredienti di un *restyling* che segna già la storia di **Cotto e mangiato**. Per chi ancora non se ne fosse accorto, da febbraio la rubrica condotta da Tessa Gelisio si rinnova con una sigla scritta *ad hoc* dal musicista e autore Raffaele Rinciari. «Non ci siamo discostati molto dalla vecchia sigla per non essere traumatici nei confronti del pubblico che era abituato da anni a quel tipo di sonorità - spiega il compositore -. Abbiamo rinnovato senza esagerare ma dato che si tratta di una rubrica all'interno del tg Studio Aperto abbiamo voluto dare un aspetto di *news* grazie anche alla grafica, mescolando sonorità elettroniche e meccaniche a quelle più tradizionali. È stato complicato trovare una soluzione per rinnovarla e darle una veste più attuale senza stravolgerne l'identità».
Una formula vincente per un *jingle* che rimane in testa. «Se la nuova sigla di Cotto e mangiato fosse un piatto sarebbe una ricetta che unisce tradizione e attualità. Per esempio una frittata cucinata con gli ingredienti classici, con la possibilità di essere declinata in mille modi - continua Raffaele - a me piace molto quella

L'autore **Raffaele Rinciari** al lavoro sulle nuove musiche di Cotto e mangiato. La *compilation* sarà disponibile dal 14 febbraio in tutti gli store digitali. E buon San Valentino!

Tessa festeggia 2000 ricette nella sua cucina di Cotto e mangiato

con un pizzico di tartufo. Il cuoco sperimenta con gli ingredienti, con la chimica… il musicista sperimenta con le frequenze che si ascoltano».
E non finisce qui… Dalla sigla di Cotto e mangiato è nata anche una canzone: «rallentandola e inserendo un testo simpatico e un po' piccante - scherza l'autore -. Parla di due persone che si divertono a cucinare insieme, è un pezzo *swing* che potrebbe diventare la colonna sonora perfetta per chi decide di sperimentare ai fornelli».
«La sigla nuova mi piace molto - commenta Tessa Gelisio - originale, particolare grintosa e divertente, in perfetto stile Cotto e mangiato».
La padrona di casa festeggia un traguardo importante «**2000 ricette** il 18 febbraio, per l'occasione preparerò una torta da compleanno, con pan di Spagna, mascarpone… ma non vi svelo altro, lo scoprirete direttamente nella rubrica - scherza Tessa -. Una bella soddisfazione frutto di tanto impegno e ricerca perché pensare e testare duemila ricette vi assicuro richiede tempo e dedizione».
Il procedimento è sempre lo stesso: «solitamente parto da un ingrediente o da un piatto, guardo le tendenze online, modifico, improvviso, segno tutto, lo provo e quando la ricetta è perfetta la propongo in trasmissione».
Non resta che ascoltare la nuova sigla di Cotto e mangiato e mettere in pratica le ricette proposte da Tessa Gelisio, come sempre dal lunedì al venerdì su Italia1, all'interno dell'edizione delle 12.25 di Studio Aperto.